

台灣加油 3

「九二一大地震的所有罹難者都是大菩薩，是老師，用生命做教材，現身說法，代替兩千兩百萬台灣人受災受難，救了我們下一代。我們應該從過去的錯誤中學習重生、感恩，讓社會充滿祥和與善良。」

原載於一九九九年十月六日《中時晚報》專訪本書作者談話之一部分
李總統登輝先生十月十一日於九二一大地震全國追悼大會致詞中引用

台灣加油 5

自序

九二一大地震，據估計在財產方面使台灣損失了三千億元新台幣，在人員方面使台灣失去二千三百數十位寶貴的生命，而在未列入統計的各項有形及無形的資源耗損，則難以想像。但是，這次的大地震，也震醒了台灣二千二百萬人的心。從災難發生時起，全島的人民，萬眾一心，表現了同舟共濟的同胞愛。由此可以體會到，台灣人的生命力及整體觀是非常厚實普遍的。這也正是來自中國文化的美德：儒家所說民胞物與的仁與愛，佛家所說同體大悲的慈和善。

我是一個普通的佛教僧侶，自知能力有限，當知道如此嚴重的災難發生之時，第一個念頭，是鼻酸眼紅，很難抑制要放聲哭泣的衝動；第二個念頭，是警覺到徒然悲痛地哭泣，於事無補，於人無益，所以立即決定開始親往災區救災的行動。

在數度進入災區，親自接觸受災的許多民眾之後，發現他們當然亟需各項民生物資的即時支援，更需要在心理上、精神上，以及信仰層面的持續幫助。

因此，我們法鼓山這個團體，除了為他們在物質上盡了棉薄之力的同時，

台灣加油 6

便思考到在人心的重建方面，要提供持久性的服務了。這不僅是災區居民需要，全部台灣居民都需要，乃至全中國、全人類，也都需要。

於是，我在災後這段期間的所思、所言、所寫、所行，都是圍繞著這個「人心重建」的主題。到十月十二日為止，法鼓文化總經理張元隆、編輯陳文君等，將我的那些言論文字，收集成冊，編為一冊小書，名為《台灣，加油》，其實，不僅台灣，全人類都要在人心重建的工程上加油。

我雖是佛教徒，我在提倡人間淨土，所以雖用大乘佛法的精神，不用一般佛教徒們動輒就講民間信仰式的「三世因果」，我是站在現代人的立場說人話盡人事，主張以智慧處理事，用慈悲照顧人。

本書的內容，有我寫的、講的，也有接受媒體記者們採訪的。思想模式是一致的，在各篇之間的若干語句，也有再三重複的，請讀者菩薩們原諒，就把它們當做加深印象的一種安排吧！好在各位執筆者，都有各自取捨表達的特色。我們欣賞，也感謝。

有人說，我有人道主義的色彩，我則以為我只是一個普通的僧侶，願一切眾生，都能彼此尊重，相互敬愛，沒有怨敵，只有恩人，不再相互摧殘，永遠沒有災難。

一九九九年十月十七日於台北北投法鼓文化出版社

台灣加油 7

出版緣起

不論遇到多大的災難和損失，只要你還有一口呼吸，就有無限的生機。

—聖嚴師父

九二一集集大震，是寶島台灣百年最大的震災，也是全體台灣人民共同的災難。這場無情的地震，讓許多生命在瞬間消逝，也讓許多家園殘破不堪。這是二十世紀末，大自然給人類一次永難忘懷的深沉考驗。

但是，我們發現，有一股比地震更強大的力量，支撐著整個台灣，這股力量，來自所有關懷的同胞，發自內心慈悲的愛。於是我們看到，一夜間，整個台灣動了起來，源源不絕的物資，湧進了災區，每個人不分你我，有錢出錢，有力出力。

我們看到，各種政府與民間的救難隊伍，不分晝夜地搶救災區，還有二十四小時內抵達台灣的各國救難組織；軍警隊伍井然有序地迅速展開陸空立體救援行動；各個民間公益團體，展現前所未有的合作支援效率，救苦救難。我們看到，

台灣加油 8

吉普車隊翻山越嶺，涉險進入走山後崩塌的部落；我們看到，有人購買飲水衣物，一車車地往災區送；我們看到，量販店打開倉庫，無限量地免費供應救災物資；我們看到，醫院被震垮的醫師，仍在臨時帳篷內，治療一個又一個的傷患；我們看到，自己身為災民的法師，捐出僅有的帳篷睡袋後，仍帶傷安慰大眾，協助救災；我們看到，自動到捐血站等候捐血的民眾，排隊隊伍長得看不見盡頭；還有許許多多的大中小型企業，全員捐出一日、二日、三日、一週的薪資；許許多多的媒體、工程技師、醫護人員、演藝明星、教師、廚師、駕駛、家庭主婦，和更多說不盡不知名的個人，以自己的專長和熱心，提供想得到或想不到的各項感人服務；我們更看到，貧窮老婦捐出了她一生的積蓄，只因為，災民們一定更需要。

在第一階段的救援過後，喘口氣沉靜下來，接著，如何從震驚中心靈復健，安慰受創的人心，重建平安的社會，便是相當重要的課題。法鼓山聖嚴師父，從九二一當天，即率領被社會通稱為「萬行菩薩」的信眾義工，親自展開各種救災工作，足跡幾乎踏遍了全國每個災區，並在災後不到十天的時間，就同步展開一連串災後人心重建工作，包含安心手冊、平安校園、台灣生命日、心五四運動……等十多項心靈環保社會復健活動，並計畫長期持續進行。

台灣加油 9

同時間，聖嚴師父在各個救難現場，或各種媒體採訪中，也發表許多對災後人心重建的看法，以及如何面對災變的心理建設。法鼓文化覺得，如果能將其收集整理，加上師父未曾發表過的相關文章，在最短時間內，編輯出版，幫助社會大眾，能夠運用佛法，以健康的心態面對災難，早日脫離震災陰影，讓心靈平靜，苦難遠離，人心平安，才會有真正平安和樂的社會。

如果，每顆愛心都是一盞光源，那麼，台灣在災後，其實是籠罩在這片無緣大慈，同體大悲的光芒當中，法鼓文化謹以這本書，邀請您攜手連心，一起來為台灣加油，祝福台灣。

這本書，要獻給共同走過九二一的全體台灣同胞。

張元隆一九九九年十月十二日寫於法鼓文化

台灣加油 15

第一篇

人心重建．世界平安

地震為什麼發生在台灣？

世界上災難的發生，有局部的，譬如說戰爭；亦有全球性的，譬如說經濟恐慌、能源危機；不過後者所造成的人命損失較少，戰爭的死傷則非常嚴重。今年在全球各地發生了許多災難：南斯拉夫之戰爭，印尼、東帝汶之屠殺事件。此外，美國也曾發生大颶風、大水災、大旱災，造成人命的傷亡，只不過並未集中在同一個時段、同一個地區，故未造成慘重的損失。

當土耳其發生大地震時，大家心想：「哦！土耳其發生了大地震！」但當九二一大地震之後，也有不少人反應：「唉呀！我以為這地震只會發生在土耳其、希臘、墨西哥、日本的大阪神戶，怎麼也會發生在台灣？」很多人認為，台灣不在發生大地震的範圍之內，這是一種心理上的逃避。事實上，台灣正是位於地震帶上，如同日本及紐西蘭，我們是不能說大地震絕對不會發生在台灣。但什麼時候發生呢？我不懂氣象學及地質學，只知它是有週期性的。

從自然的現象來看，我們所住的這個地方，有其自然環境與條件，我們只有共同面對如此的條件。正如我們同住在一棟破屋子裡，下雨時，漏雨是正常的；

不能自怨自艾的認為：老天你為什麼下雨？房子本來就是漏的，如果能夠蓋得好一些，房子就不會漏了。所以，不必問為什麼地震發生在台灣，而要問我們平常有沒有居安思危的心理準備，隨時準備有颱風、地震、水荒、澇災，也可能有蟲害、疫病。這些天災在台灣本來就會發生，只不過這一次災情太嚴重了，以致大家無法面對和接受。

此外，有人想，若搬到地震帶以外的地區居住，應較安全。但是，即使在被認為最安全的地方，也不一定是真正的安全。根本之道仍在於居安思危，提高面對災變的心理準備，時時刻刻要小心，要準備、預防地震災難的發生，否則臨危時已措手不及。尤其是住在斷層地帶的居民，更要時時提高警覺，即使地震發生了，傷亡也會減少，搶救時會更有效率。

對於此次地震的發生，應該說是「無常」的事實，任何一種現象，沒有永恆不變的，我們所面對的一切世事，均是無常的。大自然界就是會發生災變，既然已經發生了，不必再問為什麼發生在台灣，只有面對事實、處理補救，再站起來，這才是最重要的。

聖嚴法師人心重建法語之一

我們什麼都損失的時候，
你還有一口呼吸，
表示說你還非常的富有。
在受苦受難當中，
還能夠把自己的苦難放下，
還能夠幫助他人、利益他人，
那就是大菩薩。
事情已經過去，
我們一定要面對現實，
樂觀奮鬥，
這次在災難之中，
受苦受難的人都是菩薩們。

是天災？是人禍？

歷經這場大地震，有人說這是天災，也有人認為是人禍。因為在災區中，有不少建築是因建築商偷工減料而坍塌了，造成死亡人數的激增。這使得大家的內心非常地不平！但不管是天災或是人禍，都是由於大家沒有考慮到會發生地震。若因建築商的偷工減料，導致人命的損失，可算是謀財害命，實在是非常地不道德。建商們往往沒有想到如此做的後果是什麼，現在他們自己雖然沒有死亡，但是他們仍然要負起責任，包括面對法律的制裁。

然而，這些問題並不僅僅是少數人的問題，因為這個社會許多的人，都往這方面思考，所以可說是整個社會的風氣問題。大家為了取得暴利、厚利，有些憑著自己的本事、或者自身的運氣，遊走在法律的邊緣上。雖然，不能說其他的社會、國家沒有這種現象，但至少在其他法治國家，一般的人都會想到，若做了不道德、違法的事，會有後果，要負法律責任，也就會節制自己的行為。

我們除了可能因法律制度不夠嚴謹、法治觀念不夠落實，或者執行不夠徹底之外，也牽涉到由於我們台灣人價值觀的混淆。所謂價值觀，就是說唯利是圖。

認為只要有錢，就代表自己有本事；加上金錢與權力、勢力、聲望、地位息息相關，所以盡量地想辦法取得金錢；不管在國內或國外，就能夠憑著財勢耀武揚威、顯赫一時、揚眉吐氣。如此的價值觀，導致人們只想到如何地賺錢，不管它對不對，不願想該不該，然後再去賺更多的錢。

這個價值觀是錯的，非但如此，社會上還彼此傳遞著這種錯誤的價值觀。譬如說：「只要我喜歡，有什麼不可以？」的廣告詞。青少年一旦養成此種想法、觀念，長大以後，自然而然巧取、豪奪、欺詐，僥倖的以為只要不被法律抓到，那就是他的本事了。

這種情形在我們這個社會上，不能說多到不得了，但是，確實有不少人存有這種社會價值觀，造成社會上人心的不平衡。所以，本來有些人並沒有這樣子的價值觀，當看到這種人，可以不勞而獲、飛黃騰達、一帆風順，自然會眼紅，覺得人應該走這條路，不走這樣的路大概沒有希望，要被視為沒出息。

這是個非常嚴重的現象，因為價值觀出了差錯，所做出來的任何工作，無論品質與信譽都值得懷疑，可能僅在表面上做功夫，但實質是有缺失的。一旦地震發生，問題完全暴露出來；現在所暴露出來的，相信也僅是部分，還有很多問題尚未被發現，不僅在建築的問題上，在其他方面也相同，建商只是一個例子。

台灣加油 22

其實，這種價值觀偏差的現象在我們整個社會裡，縱然大多數人不會作惡違法，確也會受到社會風氣的影響，所以，我們的社會的確是病了，存在著很多不安的因素，人心不平衡，就會產生不安，不安就會造成人禍，帶來天災。

追求平安，從互信出發

由於少數人的價值觀產生了偏差，導致多數的人心浮動、人心不安，便影響到整個社會混亂，若干人士幾乎已把安定當做是反常，而把不安當成正常，以致有些人就以製造不平衡的風氣為正常。甚至我見有若干的民意代表、國會議員，在私下相處時是文質彬彬的知識份子，到議壇上的媒體面前便演成拚命三郎。這也是形象價值觀的偏差所致，由於媒體的觀、聽眾及讀者群喜歡這種味道。

本來人人都希望追求安定、追求平安，但是在每一個人都希望自己平安的同時，卻往往忽略了自己表現出不平安時，是否會影響到其他人的平安。就如人與人之間，當見面時，也可能問候「你平安嗎？你好嗎？」但是，是不是真的從內心發起的？能夠時時真誠地為他人設想，為許多人設想？

一般的人，只是想到「對我有好處嗎？對我的家庭有好處嗎？對我自己的事業有好處嗎？對我的工作有好處嗎？對我的薪水職務有好處嗎？」除了想到對自身的好處，是否也想到對他人對社會有沒有好處呢？一定要能設身處地為他人著想，為整體的大眾著想，大家的心才不會不安。

當人人都是光為自己設想的時候，也就會人人自危了。因為沒有一個人是為他人的安全著想，每一個人自己的安全便是光靠自己，而這種情況也是最不安全的！類似這樣自私自利的價值觀，就是造成人心浮動不安的主要原因。

我們要知道，凡是有安全感的人，信心是十足的；有信心的人，也是有安全感的。所謂「信心」，是相信自己有能力，相信所處的環境對自己不會造成傷害，這個時候就是有安全感的。如果經常跟人勾心鬥角、摩拳擦掌，經常隨時準備要出刀、出手，這個人就像是四面受敵，絕對是沒有安全感的。

家人、夫妻、人與人之間也是如此，彼此之間互信的程度，便是安全感的指標。如果能夠互相不斷地為對方設想，例如夫妻能為對方設想，社會上人與人之間，接觸的時候，也是多為對方的利益安全設想，就可以增長彼此的安全感。譬如說，停車時，本來正好是兩個車位，可是有的人並未考慮到自己停車後，另外一個人能不能停得進來？或者進來以後能不能開出去？往往造成車子停了以後，第二輛就停不進來了。此外，在馬路上超車，硬是將別人的車逼到旁邊去，自己開得快一點，希望人家讓自己的路。這種心態都是希望無理的伸張我，佔人家的便宜，就是人心不夠厚道、不為他人設想，因而時時造成他人的不安，不安的人多了，自己就得付出使他人不安的代價。

如果有許多的人心不安，從宗教的觀點來講，鬼神也會不安！所謂「舉頭三尺有神明」，其實，不一定要舉頭三尺，神明就在我們的周遭。《仁王護國般若經》說：人心不安，鬼神也不安，鬼神不安，就有災難。這是因為群體人心的動亂，產生一種強大的磁場的反應，反應到大自然，大自然便產生矛盾，就會出現一些古怪的現象，就變成為災難了！

聖嚴法師人心重建法語之二

救苦救難的是菩薩，
受苦受難的是大菩薩。

震醒人性的光輝

在這次大震災中，我們見到了許多感人的救災事蹟，如許多人以及遠從國外而來的救援隊，還有軍中的官員們，冒著生命的危險，深入災區，搶救與他素不相識的人；更有些人自身遭逢了災難，卻放下自己的悲痛，協助別人救災。當我們正感到整個社會價值觀念偏差、黑暗時，卻看到這次的地震，震醒了人性的光輝，見到了人間的光明面。

對此一現象，我們可從兩個方面去觀察、思考。第一個層面，此現象呈現出我們的社會中，有極多人飢己飢、人溺己溺、悲天憫人的人，本來就存在。我自己也深入台北與中部之災區，接觸到不少的救災人士，也看到運到災區豐富的物資。另外，新聞媒體更報導了各界人士，熱烈的捐款賑災。許多宗教及非宗教團體，都有不少的志工和義工，投入救災的行列；還有許多不屬於任何團體的個人，在災難發生的時候，立即就投入救災的工作了。有的人非常的窮，也在救災；有的人自己家裡面就是受災戶，房子也倒塌，甚至於自己還受了一點傷，還在救災。事實上，這些人平常就是好人，平常就在做急公好義的事。

像這種人，平常就存在，不過因為沒有機會讓媒體及他人發現，也沒有人宣傳、報導這些事蹟。其實，這個社會裡，絕大多數的人是好人，平常就默默的在行善。

我曾提及我們的人心有問題，這可說是「一顆鼠屎壞了一鍋粥」；然而，在此環境裡老鼠屎還不少，但還不至於比米多。雖然老鼠屎沒有米多，可是所有的米都被它污染了！換句話說，社會中好心的人、善良的人，是絕對的多數，但是，少數的人做了壞事，造成社會的不安。

對於做壞事的人，我常常這麼說：「只有做壞事的好人，沒有專門做壞事的惡人。」做壞事的人，雖有慣犯，但也不是天天做壞事，且好人、好事是更多的，所以，不要對這個社會失望。

從另一個層面來思考，當災難發生時，對曾經為惡的人而言，也有不少已受到了震撼。感受到世間的多災多難，憶起過往所做的壞事，一種「如何來彌補？」「如何來贖罪？」的懺悔心逐漸升起，更化作一股同舟共濟、患難與共的力量。在災難中體會到「人是多麼渺小」，過去所為已經過去，現在要改過、要補救，要去做好事！

此外，多數的人在平時無所謂善與不善，但是災難發生時，

台灣加油 28

就很清楚地感受到：這麼多的人受災受難，非常可憐，想到自己平時對社會貢獻不多，此時應該積極地投入於救災的工作！

所以，災難並不是一樁絕對地壞事，一次的災難，喚醒了很多夢中人，升起善念與善行，變成好人，而產生了正面的效果！

我們是生命的共同體

在這一次的大地震中，台灣同胞，大家都是災民，都是受災戶。只是，有的人是直接的、有的人是間接的，有的人受災重一些、有的人輕一些，程度上雖有不同，卻都受了災難。然而，有人家裡一點事都沒有，生命財產絲毫未損失，看起來沒有受災；災區損失了的物質，看起來好像不是自己的。其實，社會是相通的，有無是共享的，災損也是我們共同的。

現在，政府需投注大量的金錢，來重建災區、補償災區的損失、災民的損失，錢是哪裡來的？是我們每一個納稅人的，跟我們每一個人的生活都息息相關，不管你是誰，只要生活在這塊土地上，都與整體環境不能脫節。大地震使得再一次彰顯「生命共同體」的意義，這個共識大家似乎不容易養成。

養成了「生命共同體」的觀念和共識之後，我們就會愛惜這個社會、愛惜我們的環境、愛惜共同生活在這個環境中的每一個人。假如沒有這種共識與認識，這次災難過了之後，還是一樣。人心一樣地浮動、一樣地自私、一樣地混亂，又回到從前！

過去，透過媒體的渲染報導，多報憂少報喜，多見混亂少見安寧，會讓人誤以為：在這個社會中好人少，壞人多；好事少，壞事多。媒體總是想盡辦法挖掘壞人、扒疏壞事，稱為伸張正義，似乎是對的，但對於社會大眾的影響，尤其對於青少年及兒童心理的影響，其代價是無法估計的。故在成熟的民主國家西方各國，媒體都會做適當的報導，做自我的約束，否則會讓下一代的國家主人翁們，誤認為成人的世界均是如此！青少年漸漸地耳濡目染，漸漸傾向於這個方向，造成行為方向的偏離！

但願這一次的災難過後，媒體以及各界人士，都能夠深刻認識「生命共同體」的觀念，不要互揭瘡疤，互相攻擊、挑戰、刺激、對峙，如此，社會才有祥和的希望。此外，大家要包容、原諒，還要讚揚、勉勵、安慰和褒揚他人的優點及貢獻。在家庭中的親子兄弟姐妹之間，在學校裡的師生同學與教職員之間，在社會上與同事、部屬、上司、朋友共處之時，應該彼此勉勵，共同分享。如此，就無人製造罪惡，媒體也無從報導惡行惡狀的事件了。

我曾在日本多年，現在也有一半的時間住在西方。注意到西方及日本的媒體，雖也有所謂的花邊新聞、緋聞報導、犯罪報導、糾紛報導，但是篇幅、版面均不致於過大、過多、過久，與台灣媒體的報導風氣有所不同。

台灣加油 31

災難之後，是往正面思考的契機，由災難之中得到很多的教訓，大家應該要求平安，求平安要先求心安，當從每一個人自心做起、自身做起。自己先要安心，再幫助他人安心。若人人從這個角度去思考、去努力，往未來看，我有很大的信心，相信「人間淨土」一定會實現。請大家一起努力！

聖嚴法師人心重建法語之三

災難發生了，只有勇敢的面對它，
才能真正的增長你的智慧，
和發揮你的智慧。

正向的求生意志

在重大的災難中，強烈的求生意志往往能夠使人在任何狀況下，對任何可以生還的機會永不絕望，也永不放棄，即使那樣的機會是非常渺茫。不過根據古今中外的一些記載，在意外危險、災難中生還的例子卻不少。事實上，這些生還的機會通常讓人無法相信。但因為受困者的求生意志非常的強烈，使得他們能夠冷靜地觀察，再設法找到生還的機會，就這樣不可思議的奇蹟出現了。這也就是佛法所說的「有願必成」，因為有這樣的願力，相信自己一定可以生還，就會讓自己朝向正面去思考，平靜地、積極地等待並促成獲救的因緣。所以萬一有一天我們遇到了災難、或受困了，求生的意志一定要很堅強，只要還有一口呼吸在，絕對不要放棄活下去的希望。

在這一次九二一的地震中，我們也看到了這樣的例子，那就是台北東星大樓的孫啟峰和孫啟光二兄弟。孫氏二兄弟在地震後被埋在瓦礫堆下達六天之久，可是憑著他們自己以及母親堅定的信心，終於能夠重見光明。當然，在這一段獲救的過程當中，也牽涉到一些奇蹟的故事。

從佛法業感緣起的觀點來說，這對兄弟大難不死不完全是其父母的信仰所致，也有兄弟兩人本身的因果業緣，在這次劫難中不該致死，但需要受到一場折磨，所以兄弟兩人被困在大樓裡面數日之後，終能獲救。也可以說，這對兄弟跟他們的母親心心相印，都是虔誠的佛教徒，母親相信他的兒子不會死，所以不斷地祈求佛菩薩保佑，兒子終於平安地活著出來。

這兩個孩子也非常地冷靜、不慌亂。雖然房子倒了，被困住了，根本不知何時才能重見天日，他們卻能互相地打氣，求得生機。第三天，弟弟有點想放棄，哥哥便告訴他不能放棄，而有時候弟弟還跟哥哥開玩笑，保持輕鬆的心情。他們就這樣彼此互相地勉勵，一般在這樣大的災難中，平常的人是容易做到的，但是他們二個人互相地要對方堅持下去。

所以信心和堅定的毅力，是非常重要的。如果那時候二個人都放棄，可能就沒有獲救的機會了。還有這二個年輕人自己也有宗教信仰，對自己求生的信心也是非常地有把握，相信一定可以活著出去，因此奇蹟就出現了。

在受困過程中，弟弟夢到有人告訴他：冰箱後面有個洞，他檢視後果然找到一個洞。後來新聞報導也說，操縱怪手的司機在挖掘那個洞時，怪手油管突然崩脫了，這是過去從來沒有發生過的現象，而且才更新過。因為這個問題，

所以他就下來查看，才發現了洞裡面的孫啟光，而找人將這對兄弟救出來。

我相信每一個人都有護法神保護，但不一定是佛教裡的佛。譬如說孫氏兄弟的母親在求神，所以這二個孩子並沒有死，神也託夢，告訴他們怎麼出去；而正在要出去的時候，怪手就產生這種突然間的意外現象，所以這二個人能夠平安地出來。

這是一項奇蹟。在整個地震災難中，也有其他類似的幾個報導，包括還有一個六歲的小男孩，也是奇蹟式地被救出來。但是孫氏兄弟二人，除了宗教的信仰外，他們自己求生的意志非常地強烈，這是他們能夠獲救的最主要因素。

所以，像這種關鍵性的「正面的思考」是非常重要的，它的力量很大。我們應該隨時隨地提醒自己，發揮正面思考的力量，也要有堅定的信念，堅強的求生意志，千萬不要被負面的念頭所打倒。

面對國土的危脆

自從九二一大地震之後，台灣的上空就一直籠罩在還要遭逢一次更大的地震的氛圍中，以致人心惶惶，不得安寧。

這個問題可從兩方面來思考。首先要思考的是，大地震會再發生的訊息來自何處？若是從靈媒口中傳出，此乃怪力亂神之類的傳言，不足為憑。我們最好是參考專業人士的說法，如地震專家、地質專家所推測、所說、所看、所觀察、研究的結果，然後再決定因應良策，毋須臆測驚慌。

我在日本東京留學的時候，曾經有人預測東京將會再發生類似關東大地震那樣的大地震，這是根據大地震發生的週期來推測的。當時，日本全國上下都在準備如何預防東京大地震的再度發生，並且討論著大地震如果發生了，東京市民該怎麼辦？雖然大地震不見得會發生，不過在討論這問題的時候，至少就已提高了警覺心，先在心理上有所預防。

類似這樣的預測，就是一種科學的推測，雖然東京大地震並未發生，反而後來是阪神發生大地震，可是全國上下都已經有了預備的心理，

也加強了建築物的防震設施，所以，災難中的秩序才得以維持，災後重建也能迅速地展開。他山之石可以攻錯，假使真正如專家們所預測，還有一個更嚴重的大地震，我們不必驚慌，好好地準備才是最重要。不過如果這只是無聊的謠言，就不足採信，也不必大驚小怪，當然媒體也不必報導，以免人心惴惴不安。

我個人認為，自然災害是沒有辦法防止的，但是可以加強相關的安全設施與常識，如建築物的防震、防燃設施，還有教導人們如何逃生，如此就能降低災難的發生和傷害。而且人心有了相關的預防常識，一旦遇到了災難，就比較不會驚慌失措，也才能冷靜地找尋逃生之路。

另外，就是有關正面思考的力量。若說人的心不慌亂，就能夠使得颱風不來、地震不發生，這是不可能的。不過，人心如果非常的平安，是會影響到受災的輕重。人心平安，其所依存的自然環境也會因磁場效用而獲得平安，包括地下的、地上的，多多少少都會受到影響。這種現象，佛法叫做共業，也就是共同的心力所致。

但是，如果僅僅是每個人心中有這樣的希望，還是不切實際，應該是每個人都能心平氣和地過日子，都能以慈悲心對待所有的人，都能用智慧心來處理事情。縱然是犯了極重罪的人，還是要把他當成平常人來尊重、來關心，

台灣加油 37

希望他能受到好的照顧，能夠轉好重回社會，變成社會一份正面的資源。如此一來，任何狀況發生，就不足為懼了。

只要社會上大多數的人都能夠從這一方面來思考，從這一方面來做事，我們的災難就會少一些，也會小一點。至於說絕對沒有災難，這根本是不可能的，因為我們身處的這個世界原本就是一個危脆的、無常的環境，叫做娑婆世界的五濁惡土。

聖嚴法師人心重建法語之四

正在災難中受苦的人，
只要勇敢的處理災難，
就會有無限的希望等待著你。

人生的路還很寬廣

在這次的大地震裡，有不少人喪失了自己的親人，也有不少人所有的財產一夕間化為烏有，他們內心的創痛可想而知。可是，如果能夠平心靜氣地想一想：「當什麼都損失的時候，還有一口呼吸在，就表示還非常的富有，因為仍有無窮盡的希望在世界裡，等著我們去開創。」

這樣的一句話，道理很簡單，意義卻非常的深遠，對我們的人生具有很重要的啟示作用。人要知足，能知足，就會感恩。懂得知足感恩，就會覺得富有，這是屬於精神層面的覺知。貧窮，完全是主觀的感覺；貧和富，不能用物質來衡量，因為沒有一個絕對的數量可做為標準。例如，家族的財產或世間的名位，這些就算如過眼的雲煙，所以又叫做「空花水月」，是指空中的花、水中的月，不是永恆的、不是真實的；是臨時的、假有的，隨時都會消失幻滅的。唯有我們自己生存當下的每一秒鐘，才是最真實、最可貴的，這是一種最最真實的生命體驗。在我們什麼都損失的時候，如果還有一口呼吸，那表示還有一個現在，有現在表示還存在，這個「存在」便代表至少還擁有許多可能。

換句話說，如果你想擁有一切，你可以這樣想：這世界全都是我的。即便是你的身體都殘廢了，財產都沒有了，親人也沒有了，但是還有呼吸，這表示你還擁有生命。而生命是存在於這個天地之間，所以這個天地之間沒有一樣東西不是屬於我的，因為我就在這天地之間。

再反過來想，什麼叫做你的，又什麼叫做我的？你擁有千萬億財產，真的就是你的嗎？以前有一位皇帝，他在微服出巡的時候，不小心與隨從分散了。此時他肚子餓，想要吃饅頭，看到路邊有人賣饅頭，他就跟賣饅頭的人要一個吃。因為他身上沒帶錢，人家就不給他饅頭，他就說：「喂！我是你的國王，天下全部都是我的，你連個饅頭都不給我吃嗎？」賣饅頭的人看一看他，就回答說：「你是國王，我也是國王，這個饅頭是我的，對饅頭來講，我就是它的國王；你沒有錢，我怎麼會給你吃？你像是國王嗎？我不認識你，沒有錢你就別想吃！」

於是，這位皇帝想通了，他縱然是權勢財富冠天下，卻連一個饅頭都沒有。為什麼？因為富有天下只是一個名、一個權，當這個名、權都不能使用的時候，天下沒有一樣東西是他的。

所以，我經常告訴大家，人如果能夠知足，就會經常覺得是富有的。如何知足？即使僅存一口呼吸，也應該要知足，當知足時就會感恩了。感恩什麼？

台灣加油 40

感恩自己還有一口呼吸。這個呼吸是誰給的？是宇宙給的，這個呼吸是不需付費的。我還有一口呼吸，是因為父母生下了我，所以我感恩父母。看到任何人，我也同樣地感恩，因為知道自己生活在所有的人互動之中。此時此刻，若能有一顆知足、感恩的心，就會覺得自己非常的富裕，充滿無限的希望。

有的人雖然什麼都有，卻還說非常的貧乏，其差別只在於心的一念之間。因為心很貧窮，老是不滿足；既然不滿足，那就是比較貧窮。不滿足是非常痛苦的，因此貧窮的人就是最痛苦的人。

所以有一口呼吸的時候，你知足，你覺得：啊！我還能夠呼吸，那就應該滿足了，這時候你就會獲得世界上最大的財富——快樂。這是用金錢買不到的。

知足就會感恩，知足就會富有。希望大家在面臨生命的轉折時，不妨轉一轉自己的念頭，那麼就會發現只要有一口呼吸，人生的路是無限寬廣的。

他們都是菩薩

在這次震災中，受苦受難的都是菩薩的化身，他們用自己寶貴的生命當做教材，向人們示現這世界由於人心的貪婪、無知，卻帶給人類無窮無盡的災難。

在我前往災區探視的時候，許多受災受難的災民們都在問：我沒有做壞事，我的親人也沒有做過什麼壞事，為什麼我們受到這麼大的災難呢？佛教不是講因果嗎？好人有好報，惡人有惡報，種瓜得瓜，種豆得豆，那為什麼還會這樣呢？我們沒有做什麼壞事，為什麼我全家有這麼多的人過世了？

我回答他們說：這些都是現身說法的菩薩們，因為菩薩能夠救苦救難，一定是要從受苦受難之中走過來，才知道如何幫助眾生出離苦難。所謂慈航普度，表示他是在苦難中救人的，是在苦海裡面度眾生的。既然是在苦海裡面，同樣地也要受苦受難的，而且可能還比其他的人受得更重、更多。

一些在大災難中失去了生命的人，他們都是最好的老師、最慈悲的老師、最有智慧的老師。他們忍受一切的痛楚，用他們的身體、他們的生命來做教材，讓社會大眾從中得到教訓，知道此後應該要往什麼方向思考，往什麼方向努力，

台灣加油 42

或者應該要改進哪一些不好的行為或想法。他們深知如果不用他們寶貴的身體或生命來當教材，是無法喚醒這個社會的良知良能。這不就是大菩薩的難行能行、難忍能忍、難捨能捨的精神嗎！

另外，這些罹難的菩薩們，他們是代表我們全體二千二百萬的台灣居民受苦受難，也就是代表生活在這島上的人而罹難的。這災難是我們共同造的共業，而他們就在這共業中變成了我們的代表。他們可能有造業，也可能沒有，不過他們代表我們，奉獻了他們自己，所以我們要感恩這一些罹難的菩薩們，救了我們以及我們的後代。我們對於罹難者的家屬也要致敬、感恩，他們也都是大菩薩，因為他們要承受失去親人的悲傷。

但是，如果我們在災難過後，仍然沒有警覺心、觀念不改變、行為不改變，那我們就是罪人了，對不起那些以自身做為活生生的教材，來教導我們的老師；他們用非常寶貴的生命來換取我們的覺醒，如果今後的我們沒有覺醒，那真是最大的悲哀和罪過！

這個觀念其實是使我們當遇到任何狀況的時候，要向正面去思考，不要向負面去思考，如此才能帶給我們自己無限的活力，去面對、承受、處理、並放下所遭遇的困境。佛經說「一切唯心造」，心的方向是往正面去思考，

台灣加油 43

就會得到正確的成果；向負面去思考，就會得到負面的成果。

如果有人講：「哎呀！這個是業障啊！這是前生造的業啦！因為他前生造了業，所以他受災難了，這是過去生得到的果報。」這種說法是不慈悲的。

聖嚴法師人心重建法語之五

不論遇到多大的傷害和損失，
只要你還有一口呼吸，
就有無限的生機。

祈福法會有用嗎？

佛教團體經常舉辦各種法會，包括祈福平安法會、消災祈福法會等，可是有人會疑惑為何還是發生了這樣的大災難，那麼，舉辦法會有用嗎？

宗教信仰包括了客觀、主觀的層面，客觀方面，會確信有神、鬼、菩薩、佛的存在；就主觀層面而言，是自己是否相信祂的存在，如果認為只是假相，只是一種風俗習慣，而心中並不一定相信，只在表面上行禮如儀而已。

其實，多半的宗教徒屬於這行禮如儀的層次，因為大家都拜，所以我也跟著拜；大家都去祈福，所以我也去祈福，對於這個神、菩薩、佛，是不是真有這麼懇切的信心，就不得而知了。

例如，一個人掉到水裡，若只是想著大概有人來救我吧！當有人丟一根繩子下來時，他以懷疑的心來問：這是救我的繩子嗎？如果這樣，他是不會緊抓繩子的；上面的人即使想要救水裡的人，也不一定得救，因為水裡的人並沒有想要抓牢那根繩子的意願，所以，當彼此之間沒有交集感應，力量是無法發揮的。

佛教中的「定業不可轉」觀念，是因為人類行為所造作的業，

並非一朝一夕造成的，是長時間累積而成，就好像是已經排好了的日程，時間一到，多半會發生；但是，祈求與願力還是有用，可以將大事化小事，小事化無事；大災難變成小災難，小災難變沒有災難，但若寄望不發生任何災難，是不可能的。

因此，當政治權力對宗教迫害時，宗教所有的力量全部都看不見了，讓人覺得神沒有了、佛菩薩也不靈了，因而對宗教失去信心，例如，中國大陸在紅衛兵的時代，僧尼被迫離開寺院，幾乎所有的寺院全部被毀了，聖像被搗了，菩薩都不靈了；包括後來西藏發生的情形也是一樣。所以，這種情形在任何一個地方都是一樣的，這個就是共業，這個地區所有人的共同的業；這也是定業，是一定要發生的事，沒有辦法避免。

可是做法會還是有用的，會使得災難小一點、少一些。而且在舉辦法會的時候，對信眾要具有教育的功能、修行的作用，如果法會僅僅是熱鬧場面，參與的人只是去趕廟會、看熱鬧，這種法會對社會，幫助很小，影響力有限。

因此，我一向主張凡是舉辦法會，都必須兼具教育和修行的功能。以佛法的觀念來調整人的心態和行為。如果在法會中，達不到人心重建，人品提昇的目標，僅僅是參加法會、求平安，只能獲得一點心理上的安慰，真正消災祈福的功能是很少的。

台灣加油 47

第二篇

面對它．接受它．

處理它．放下它

罹難者是全台灣的老師

年幼時，我經歷了好幾次大災難。在剛有記憶的年紀，一場長江大水災，浪頭捲起，轉瞬間，全部家當一無所有。印象中父母告誡我們：只要還有一口飯吃，就要感恩。後來幾次水災、兵災，親眼目睹了屍橫遍野的慘況，那種印象，直到今天，都還鮮明刻畫在我腦海裡。我是個出家人，內心無懼。但我相信，這次大地震，許多人一定永遠都記得，午夜夢迴時也還忘不了地震的可怕與無情。

所以，此時此刻，我們更要用佛法的觀念來進行災後心靈重建。遇到任何問題，逃避是沒有用的，難過只會讓情況更加雪上加霜，這個時候，只有面對它、接受它、處理它、放下它，這就是「面對現實，當下看破」。佛經中也有一則比喻告訴我們：當身體已經挨了一箭時，不要再讓心靈中箭，否則，就會受到雙重傷害。

這次大地震中。罹難者約二千三百多人，代表全台灣二千二百多萬人受苦，他們以生命做為教材，喚醒台灣人的心；他們現身說法，是全台灣的老師，也是恩人。能夠這樣想，家屬也應該調整悲傷的心情。

台灣加油 50

事實上，只要還有一口呼吸，我們都是非常富有的。抱持這份感恩的心，繼續生活下去。要知道，當大災難來臨時，能夠臨危不亂的人，就能夠因禍得福。在災區我遇到好幾位心靈健康的災民，他們說以前捨不得擅改老祖宗留下的房子，現在倒了，正好可以重建，這就是非常健康的觀念。

佛經中說，人心亂，鬼神亂，就要有大災難發生。只有正本清源回歸安定人心，台灣社會才能更祥和。災難過後，除了人心要反省，接下來的，就讓我們一起為台灣祈禱吧！

（一九九九年十月八日《民生報》刊出）

聖嚴法師人心重建法語之六

遇到災害和苦難發生的時候，
只要想到所有你自己的關係人都在關懷著你，
諸佛菩薩以及你的先亡親友，
都在為你祝福，
你就會平安無事，
度過難關。

能捨能放．走未來的路

——給罹難的亡者

地震發生的這天，我到台北、台中和南投的幾個災區去慰問受難者，站在現場，看到幾百具屍體躺在我腳下，我這一生中，從沒看過這麼大災難和這麼多遺體，他們的家人在一旁痛哭失聲，我雖然沒有流下淚來，但是，我的心也跟著哭了。

兩千多位不幸往生的亡者，我一個一個為你們祝禱，人間種種的苦難，原本就是逃不掉、躲不過的，但在地震發生的那一刻，我只盼你們沒有受太多苦。而如今離開塵世，一切的苦難也終告結束，願阿彌陀佛接引你們到佛國淨土，蓮花化身，早日成佛。

每一個罹難的亡者，我知道你們必定會不捨，你們在世的親人也頻頻問我：「他在哪裡？現在好不好？」你們一定也看到了生者的淚與悲，但是意外畢竟發生了，你們捨不得肉身也要捨，放不下人世也要放，唯有能捨、能放，

台灣加油 53

生者和亡者才能繼續走未來的路；傷痕不要再去抓，越抓會越痛，只有讓它慢慢癒合，心靈才能真正平靜，苦痛才會停止。

我也想告訴所有往生者，你們的肉身雖逝，但在生時所做的功德，所存的好心都還在，再加上阿彌陀佛的慈悲願力，必將接引你們到西方極樂世界去。

（一九九九年九月二十五日《聯合晚報》邵冰如整理刊出）

罹難者以火葬最好

——給罹難者親屬

一九九九年九月二十二日，我到台中殯儀館，為地震罹難者助念祈福，並慰問亡者的家屬。當時台中市政府社會局的一位工作人員，正在現場忙碌照顧，同時也為越增越多的遺體處理問題憂愁。有的家屬希望土葬，有的家屬希望擇定日期火葬，而天氣炎熱，許多遺體已發出屍臭，如由政府為每一位罹難者逐一安排土葬，固然工作繁重，縱然統一選在某日火葬，也無法找到足夠的火葬場來消化，所以向我請教。

我說依照佛教的信仰，並無必須擇日的說法，而且從教主釋迦牟尼佛起，乃至現代的佛教徒們，身後的遺體，均主張以火葬為原則。特別是在災難中去世的遺體，最好是採用火葬，免得讓亡者老是守著傷殘的遺體難過，捨不得又看不開，火葬之後，亡者神識，便會接受死亡的事實，離開人間而往生天界及佛國去了。如果早日火葬，這對於亡者的家屬們，也可以早日從悲痛中安定下來，

一邊好好念佛，一邊也能好好安排正常的生活了。所以不妨分批找到火葬場，依序逐日火化，乃是冥陽兩利的事。追悼法會則待頭七日或三七日由各界聯合舉辦一場超度大佛事。我們法鼓山與台北市政府洽辦的佛教聯合奠祭，已有相當經驗，若有需要，當然義不容辭。

我的這段談話，立即通過廣播傳遍全國。因此，罹難者的遺體，幾乎全數是採用火葬，而且沒有經過擇日選時的過程，這也可說是一次喪葬風俗的改良。

讓挖掘不到的遺體真正入土為安

一九九九年十月五日下午，行政院長蕭萬長先生的夫人朱淑賢女士來訪，因她去地震災區名間鄉的走山現場探慰受災民眾時，見到罹難者家屬們，依舊苦苦地枯等罹難者生還，至少也希望見到遺體。事實上，一座村落數戶人家，被整座山頭移位時已壓在山底下，挖救探找遺體的工程已進行了兩週，非常艱鉅，挖到遺體的希望，非常渺茫。所以蕭夫人就安慰那些枯等的罹難者家屬們說：「找不到遺體，就算他們已經是入土為安吧！」

當她回到台北，心中反而有些不安，所以前來問我：「這樣的說法，妥當嗎？」我的回答是：「原則上是對的。不過，先應盡力而為設法挖掘，如果確定已經無望，宜在該地立一墓碑紀念，並誦經為之超度。那樣亡者們的遺體就可真的是入土為安，與大地同在而長眠地下了。做了佛事的話，遺體雖在地下，神識卻可超生他界去了。」

為了「入土為安」一句話，竟不能釋懷，要專誠前來向我請教，蕭夫人真是一位用心尊重亡者也是尊重宗教信仰的菩薩。

要小心，不要擔心

九月二十一日大地震之後，不僅是災區的民眾流離失所，有家歸不得；就是非災區的各地民眾，也在一次又一次的餘震中，產生恐懼和憂慮。甚至許多住在大樓裡的民眾，一感到地震，就會匆忙的逃離大樓；即使平房住戶，也擔心著房屋會倒塌。目前，全台灣的許多人，可說是生活在心有餘悸的緊張與恐慌之中。

在這次的大地震期間，不少人失去了親人、房屋、田地，以及各種財物；就是一般民眾，也已經直接和間接的受到了損害。大眾感到徬徨，不知未來還會有什麼樣的狀況再度發生，或現在所面臨的損失，該如何補救。

這是人心的正常反應，但已發生的事，不可能變成沒有發生，還沒有發生的事，憂心也是沒有用的。憂慮、恐懼、慌張，對平安的事實毫無幫助。倒是由於這次大地震的災情，可喚起全體同胞提高防震、防災的警覺心。首先，心裡要有準備，因為這個世間，任何現象都是無常的，生離死別、成住壞空，是自然的現象。災難來的時候，恐懼、憂慮、悲傷，已沒有用，唯有藉前車之鑑的經驗來加強心的穩定力，亦由平常的防災措施和準備並行。就像第二次世界大戰期間，

全國上下都學會了如何躲避空襲警報，如何避免讓流彈傷害，那種措施是相當有用的。

若未做好面臨災難的心理準備，也沒有任何預防措施，一旦災變發生，不論大小，均是晴天霹靂、手足無措、呼天搶地，深感無奈、焦慮和失落。其實，不要說像這次九二一大地震這麼嚴重的災難發生，才會有生命和財產的損傷和損失，縱然在平時，也會有所謂「人在家中坐，禍從天上來」之不幸事件在面前出現，所以我們的社會才有所謂的意外保險、醫療保險等措施。盡量避免意外事件發生，就算發生，做好預防準備，能使傷害損失減到最低程度。

因此，凡事小心是很有用的，時時擔心不僅沒有用，且會為自己和他人帶來困擾，甚至變成危機，實在划不來。

聖嚴法師人心重建法語之七

不論你在這次的災難之中，
損失了多少財物、
幾位親人和朋友，
你最好的辦法是常念阿彌陀佛，
祈求佛菩薩給你力量、給你信心，
你就能夠使已經過世的親友，
平安的往生佛國淨土，
也能使你在災難之後，
重新走出一條新的人生大道。

因為放下，所以心安

自從九二一大地震發生以來，無論是災區或者是非災區的民眾都深感不安，產生了許多地震症候群，這是正常的，因為這次震災，我們全國上下每一個人都受到了災難。

不過受災的情況，有的輕，有的重，有些是直接的，有些是間接的，在災後，會感覺到悲傷，這是正常的。但是，在悲傷之後，要趕緊的療傷才是當務之急，不要互相指責、批評、埋怨或者是對一些人、一些事攻擊，如此將使得我們的人心社會更加不安。

我們現在最要緊的療傷方法，就是心的平安。所謂「心安」就是能夠放下自己受到的傷害，並能夠從事救災工作，那麼你的創傷或悲傷，就會漸漸地平靜、恢復。

我們所講的「平安」，並不是在心外追求，而是能夠做到心中的安定，就能夠不受任何災難狀況的困擾或打擊。

我常勉勵我自己，也勉勵許多人，應該用智慧來處理事，用慈悲來關懷人，

台灣加油 61

那就一定能夠心安，同時當遇到災難、危急的時候，只要臨危而不亂，就能夠因禍而得福了。

給青少年的寶貴經驗

經過這次大地震的災難之後，青少年們如果能夠堅強的面對事實、克服物質上的困難，並紓解精神上的打擊，一定能夠成為未來社會和國家的棟樑。所以，在此為這一代的台灣青少年們獻上虔誠的祝福。在青少年的心目中，雖然面對的災難是事實，但不應該視為一種苦難，因為在惡劣的環境和災變的經驗，更能夠使得有志向的青少年們體驗到，生命的意義是珍惜生命和時間，做自利利人的事，同時能夠找到人生的方向，這個方向是在苦難之中，為社會、人群做奉獻和服務。

因此，這次的災難，對青少年們未嘗不是一樁好事，是一次寶貴的經驗，也是使得青少年們成長得更健康的一種助力，我在此，再一次地為青少年祝福。

從心安起步

一般來說，平安就是幸福，亦說，無病就是福。所謂「平安」，其實，心安就是平安！心中少一些不平衡、忿怒、恐懼、仇恨、猜疑，心便較平安一些；多一些慈悲心、多一份包容、多一份讚歎，也就是平安。如此，能讓自己不受外界環境所困擾與影響，而走出一條有智慧的路來，就是平安。

至於說「無病」，病可分為身病與心病兩大類。醫生能夠治療的是身體一部分的病，而有許多病，是要靠心來治療。心理的病，不一定靠心理醫師，最後還是要靠自己治療的。能知足、感恩，便能治療自己的心病，若常抱持：還有一口呼吸在，就感到非常地富足，充滿了無限的未來和希望。如此，心中就沒有病了。心中無病，身體有一些小病，也不算什麼。有人說：沒有家鬼，不會死人。意思是說，若心中沒有病，心理十分健康、開朗，充滿智慧和慈悲，那任何邪魔鬼怪都不能入侵的。這才是真正的幸福。

聖嚴法師人心重建法語之八

在這場大災難中，
我們大家都是受了重大傷害和慘痛損失的人，
憂愁悲傷是正常的，雖然是正常的，
但是如果不能夠調整心的想法，
就會受到第二次的傷害，
好像是你的身體中了一箭，
不要讓你的心再挨一箭。

台灣加油 65

第三篇

永不放棄

還擁有生命就應滿足感恩

《自立晚報》 鄭淑芬

災民心靈傷痛不是光靠心理治療就可撫平，因為精神分析可能使不上力，唯有健康的宗教，才能幫助災民走出陰霾。

「當我們什麼都失去的時候，你還有一口呼吸，表示你還非常富有，還擁有生命，就應該滿足、感恩……。」集集大地震後，災區滿目瘡痍、百廢待舉，房子三、五年就可以蓋好，但是災民心中的創痛，可能十年、二十年，甚至一輩子都無法癒合。

法鼓山精神領袖——聖嚴法師，在九二一大地震後，風塵僕僕，南北往來奔波於災區之間，前前後後南下四次，法師除了撫慰流離失所的災民，更為往生者誦經超度，以告慰死者在天之靈。從新莊「博士的家」，到台中縣東勢，再到南投縣埔里……等，災區中隨處可見聖嚴法師的蹤影。

聖嚴法師親眼目睹災民陷於水深火熱之中，心中滿懷愧咎，聖嚴法師說，應該做的事太多，他能做的事卻又太少了，因此抱著贖罪的心情，繼續他一站又一站的行程。

所有罹難者及其家屬 代替全體台灣同胞受苦.....

災民和台灣該如何走出災變陰霾？聖嚴法師接受本報專訪時特別開示，災民們要能「面對創痛」、「接受創痛」、「處理創痛」並且要「放下創痛」。

聖嚴法師說，所有罹難者及其家屬都是我們的老師，可以稱為「菩薩」，因為他們代替了台灣二千二百萬同胞受苦、受災、受難，他們現身說法，做為一個以生命為代價的教材。罹難者犧牲生命慘痛的代價，拯救了我們活著的人，也拯救了我們下一代。如果說，這次災難中，台灣社會得到了重生的新活力，這便是罹難者付出代價所賜予的，因此我們要對所有罹難者抱持一顆感恩的心。以下是訪談摘要：

問：法師，能否請您談談這次集集大地震後，您走訪災區的心得？

聖嚴法師：我感到十分的慚愧，因為災後應該做的事太多了，而我所能做的卻又太少了，因此我是抱著贖罪的心情走訪災區。

我所能做的就是慰問罹難者的家屬，為無家可歸、流離失所的倖免者安慰勉勵，同時超度不幸在震災中喪生的罹難者亡魂。

九二一當天一大早，當我趕到新莊「博士的家」時，看到一個又一個焦急等待的家屬，心中萬般不忍，只有盡一切所能去安撫他們，為他們祈福、助念，求菩薩保佑尚未挖掘出來的災民。隨後我轉往省立台北醫院，希望能夠為傷者打氣、加油，希望他們能堅強意志，接受痛苦，才能早日痊癒。

第二天，我南下前往豐原的衛生署台中醫院，醫院的裡裡外外到處都是罹難者的遺體，救護車還不停地將遺體送進來，醫院空地上還有數個臨時搭建起來的帳篷，做為暫時停放遺體之用。我發覺罹難者家屬只有少數人哭泣，其餘的沒有表情、沒有眼淚，悲傷痛苦到已有一些僵化、枯槁，完全是一副副絕望的面容。

我知道這是他們深沉哀傷到了極點，眼淚早已流乾，再也哭不出來了，我只能念佛，幫他們緩和悲傷的情緒。當我來到加護病房時，看到一個十六歲少女，正在跟死神搏鬥，心中有更多的不忍。

原來她從瓦礫堆中被搶救出來時，已經在死亡邊緣掙扎，不過醫院不放棄希望，終於將少女從鬼門關給救了回來，看到在旁心急如焚、苦苦守候的母親，我探詢後知道，這位母親已失去了丈夫及另一個小女兒，

所以也求我為她這個搶救中的女兒祈禱，這是她唯一的希望了。我走上前去，告訴少女：「妳的母親需要妳的照顧，妳一定會很快康復的。」希望能給她意志力、信心，也給她一個活下去的理由，不能言語的少女，竟然對我眨了眨眼，彷彿告訴我她瞭解母親的苦心了。

眼看傷者與死神搏鬥 心中有更多的不忍.....

另外，還有一個胸部遭受嚴重擠壓的老人家，看著他躺在床上，必須仰賴幫浦和呼吸器才能維生，由於傷勢太嚴重，只要一呼吸，胸部就會十分疼痛。從老人家扭曲、緊緊皺眉的面部表情，可知道他正承受巨大的苦楚，甚至不時還想動手扯掉呼吸器，最後落得被醫護人員把他的雙手綁在病床兩側的護欄上。我安慰他說，身體的傷一定非常痛，但是不要緊張、不要掙扎，默念阿彌陀佛，心情放鬆，就會漸漸減輕痛苦，因為活下去更重要。

後來我到了台中殯儀館，看到了一位年輕的母親，撫摸著一具冰櫃，臉龐上寫著深沉的痛楚，令我久久不能自己，一問之下方知，她痛失了六歲的愛女，她無論如何也沒有辦法相信和接受這個事實，並且要我透過冰櫃的孔蓋看看她的孩子，給幾句開示。我只能告訴她放下悲痛，逝者已矣，念佛最有用，

願小菩薩往生佛國淨土去。

在這次救災工作中，我十分佩服、感念國軍的官兵們非常辛勞，我在東勢王朝大樓外，看到了兩夜未曾闔眼的英勇戰士們，心中覺得他們實在非常了不起，我也給他們鼓勵。不過東勢災情之慘烈，卻是令人最不忍卒睹的，看著豐勢路整條馬路上竟然沒有一處民宅完好如初，倒的倒、歪的歪，有的全垮了，只有堆堆的斷牆碎磚之中露出冰冷的鋼筋，許多人命因之喪失，也有許多人從其中脫困逃出，令人不寒而慄。

看到被迫露宿街頭的災民們，我所能做的就是為他們祈福，祈求佛菩薩保佑，千萬不要刮風、不要下雨，不要讓他們再受苦受難了。

問：宗教團體在這次救災工作中出了很多力，法鼓山也不例外，可否談談做了哪些事情？

聖嚴法師：法鼓山在九月二十一日上午九時，便透過中華電視台向政府率先拋磚引玉捐贈了五百萬元，呼籲全國各界救災。我並沒有親自指揮信徒救災，很欣慰的是，有許多法鼓山的信徒自動自發的出來擔任救災工作，更有許多自己也是災民，雖然他們沒有拉起布條，多半也沒有穿法鼓山的義工服，但是善行義舉，令人佩服，對災民也給予許多實質的幫助。

問：這次震災中，許多人顛沛流離，失去家園、親人，宗教一向是安定人心的力量，師父覺得該如何撫平罹難者家屬的傷痛，並平復倖免者的恐懼？

聖嚴法師：這次走訪災區，看到各種慘況，令人回想起我小時候，家鄉鬧水災，我曾親眼看到河裡、岸邊躺著許多的浮屍。飽受戰火洗禮的老家，每逢打過仗，就遍地生靈塗炭，家鄉城廓外護城河全是死屍。雖然，我現在對死亡不再恐懼，但是我知道這種影像會追隨著一個人一輩子，而這次震災的傷痛對這一代、甚至下一代都會帶來深遠的影響。

唯有健康的宗教信仰 才能幫助走出陰霾.....

目前災後人心重建以「安心」為第一要務，因為房子重建三、五年即可，嶄新的房子很快就會取代傾圮毀壞的斷垣殘壁，但是心靈的創傷卻可能持續十、二十年，甚至一輩子。我希望災民們都能「面對創痛」、「接受創痛」、「處理創痛」、並且「放下創痛」。我知道災民心靈傷痛不是光靠心理治療就可撫平，因為精神分析可能使不上力，藥物也只能使人獲得暫時的情緒緩和，唯有健康的宗教，才能幫助災民走出陰霾。但是我所謂的宗教並不局限於佛教，只要是健康的宗教（非怪力亂神者），從其信仰、觀念、實踐的層面，就能幫助受難者，

台灣加油 73

使其不再傷害自己、影響社會。在這次災難中，所有罹難者和災民都是菩薩，都是我們的老師。因為他們現身說法，做了一個以生命為代價的教材，他們代替了台灣二千二百萬同胞受苦、受災、受難，我們應抱持感恩之心。

（一九九九年十月六日《自立晚報》要聞版刊出）

聖嚴法師人心重建法語之九

心安就有平安，
用智慧處理事，
以慈悲關懷人，
就能心安。
遇到危難的時候，
只要臨危心不亂，
就能夠因禍而得福。

面對它．接受它．處理它．放下它

——與老瓊、蕭言中對談

《勁報》王艾琪整理

九二一集集大地震，造成許多人在一夕之間家破人亡，餘震不斷，也使得人心惶惶不安。在漫畫家老瓊、蕭言中和聖嚴法師的對話裡，聖嚴法師以「面對它、接受它、處理它、放下它」的四它訣，開示大家在憂患時代裡身心安頓的方法。

老瓊：從這次地震的發生，可以看得出來，心存善念的人很多，大家有錢的出錢、有力的出力，都想把救援物資送到災區。對於這次地震的發生，想請師父談談您個人的想法。

聖嚴法師：任何一個環境下都有鬥爭，人因為貪心都會想要先下手為強，對於那些沒搶到手的人，就認為是他自己活該、無能；因此，

我們的社會缺乏一種共安樂的情操，只能共患難而不能共安樂，只希望追求自己的安樂，不管別人的安樂。像這次的地震，其實，不僅僅是集集那個地方與台灣中部的問題，它是整個台灣人身心、家庭及社會結構上的問題。這些問題會一一浮現，也會持續下去。三個月後、也可能半年或一年之後，九二一將會變成一個歷史名詞，大家所知道的只是在台灣的歷史上曾經有一個九二一。如果大家對於災難事件都這麼容易遺忘，那就是「人震」，而非「地震」了。

老瓊：地震的發生一定讓許多人相當無助，親人因此天人永隔的比比皆是，但也有很幸運的，如東星大樓後來救出的孫氏兩兄弟，在被困六天之後仍能活著出來，真的很幸運。有人說，這是因為他們積了陰德、做了好事。請問師父，佛家如何解釋因果論？

聖嚴法師：其實，不可以因為某個人受災就認定某人做了壞事，中部地區發生災難，就說中部地區的人做了很多壞事。所謂牽一髮而動全身，某一個人在某一點，配合著時間、空間，跟整個環境中的每一個人是息息相關。我拿漩渦來比喻好了，為什麼會產生漩渦？絕對不是一個漩渦的中心點就可以產生漩渦，是因為整個水流環境所造成的。因果也是這樣解釋的，並非一般人所說的那樣狹隘，一個人死了就是他做了很多壞事，因果報應在他的身上。在此，

我想提出一個觀念，這次受災傷亡的每一個都是代表我們台灣二千二百萬人受的果報，我們尚健在人間的每一個人，都該感恩他們。任何災難，不是偶然的個案，是我們全體的共業所造成。所以，我們要共同負起責任。

老瓊：這次的災難，不只是有形的房舍需要重建，是不是人心也需要重建？

聖嚴法師：物質的重建當然需要投入很多的人力與物力，也許要在三、五年的時間，住的問題就可以得到一個完滿的解決。但是，精神上、心靈上的傷痛，卻會一直持續下去，可能到很久以後的午夜夢迴還是讓人心痛。我認為宗教信仰可以解決他們大部分的問題，有了信仰，就有一種歸屬感，讓他們了解，發生的事情就讓它發生了，把生命之中遇到的喜、怒、哀、樂一切事物歸諸於因緣及因果，面對眼前遇到的困難，不要怨天尤人。這些人在心靈平靜之後，比較不會為社會帶來困擾，因為，他們能夠更尊重生命的價值，也因為他們災難的歷練讓社會更加祥和。所以，我說心靈的重建很重要，沒有心靈重建的話，他們可能一輩子都生活在恐懼之中，他們會怨天尤人，認為老天爺為什麼不公平，這種心態如果沒有修正，可能會對社會帶來負面的影響。這也讓我非常擔憂，我不希望現在因為在新聞熱頭上大家就一窩蜂地來訪問我，三、五個月乃至三、五年之後，媒體們是不是還能夠再針對這次大地震的問題來訪問我？

我很不希望見到等災情處理告一段落之後，大家就不再對於大地震做心理的警惕及環境的預防措施了。

蕭言中：師父，想請您談一下關於人的私慾的問題。我聽說，有人在災區哄抬物價，還有一些不肖建商偷工減料的問題，甚至，現在的青少年動不動就拿刀砍人……是不是因為現在的人缺乏信仰的緣故？

聖嚴法師：不必這樣想，也不要這樣講。這是因為有人一時想法的錯誤，或受到一些言論的刺激而犯錯，有人是從小養成的惡習而隨時都想犯罪。想要我們的社會沒有這種罪惡情況是不可能的。至於改善的話，我主張要從每一位孕婦懷孕時就做起，孕婦本身就應該要有調整心情的修為。如果父母親的性格溫順，而他的子女也能在和睦的環境中成長，這樣的小孩會比較有安全感，有安全感的小孩會有責任感與自信心。這些犯錯的人就是因為沒有安全感，沒有自信心，才會因一時錯誤的想法及心理失衡而鑄成大錯。其實，這也必須從教育上著手，這是整個社會的問題，學校教育一直在強調五育的均衡，事實上，許多學校只是重視分數高低的教育。不只教育，媒體也必須負責任，媒體報導太多負面的新聞；再者，有些媒體記者在寫新聞時沒有查證事實真相，只依照自己所聽到的話就下評論。蕭先生，你提的這個問題，我只能說不是現在的人才會有不信宗教問題，這是整個社會環境風氣所造成的。

蕭言中：師父，這次的大地震不只是當地的居民受到影響，其實是全台灣的人民都受到影響。在人心混亂的此時此刻，師父對於災後身心安頓的做法有何建言？

聖嚴法師：求人不如求己！怨天尤人不如自己勇敢地站起來！社會及政府的支援是必須的，不過受災者抱持觀望及等待的態度，可能會帶來第二度的苦難，大家同心協力安定自心，才能走過傷痛。與其苦苦地指望別人來幫我們，倒不如調整自己的心態。舉個例子來說，災區有不少的災民自己的房子也倒了，可是他積極地投入救災工作。我跟他們講一個觀念就是：「事情已經發生了，面對它、接受它、處理它、放下它。」受災的人成了救災的人，在這樣狀況下的人，心理會是鎮靜的、平衡的。只要觀念的一個轉變，由受災戶而成為救災者，那就是付出自己，奉獻自己，相對的，自己所受的傷害感就減低了。

蕭言中：剛剛師父也提到社會的亂象是因為整個社會生病了，如果在教育中開設關於宗教的課程，對於淨化人心有沒有實質的幫助？

聖嚴法師：各級學校的宗教教育與宗教信仰是兩回事！宗教教育只是讓大家知道什麼是做禮拜？什麼是拜佛、誦經？什麼是一個健康的宗教信仰？一般人常把宗教教育誤解為傳教，其實這是一個錯誤的觀念。想當然耳，

一般人就是抱著反宗教的心態，認為它是一種迷信，只有比較脆弱的人才需要宗教。用這種眼光來看宗教的人是錯誤的。其實，宗教教育是在告訴大家，宗教是一種信仰，而不是一種迷信，是有它的功能的。宗教信仰可以使人心獲得安定，可以讓人在遭逢遽變時轉換一個心境。我主張，父母如果有宗教信仰，應該帶領自己的孩子接觸宗教，反之，子女也應該如此。我想說的是，一般的民間信仰，可以說有宗教信仰，也可以說沒有宗教信仰。此話怎說呢？當遇到困惑時會求籤問卜或禱告，這是一部分的宗教信仰；至於為什麼我說它也沒有宗教信仰，因為平常沒有所謂的宗教情操、宗教生活。我還是想再強調一點，宗教是一種信仰，而不是一種迷信，是有它的功能的。

後記：因為地震停電的緣故，使得這場對談必須在屋外進行。一千人與法師坐在涼亭中，清風徐徐地吹著，雖然，和著蟲鳴鳥叫幾乎淹沒了師父的聲音，但是，我們清楚地聽見聖嚴法師莊嚴地說著：災難的發生和整個社會的人心有著很大的關係。在秋日的午後，坐在涼亭裡聽師父的開示，對大家是一種可貴的人生領悟。

（一九九九年十月一日《勁報》刊出）

無常人生

中廣李純恩專訪

一個人在遇到大災難或大損失時，最好能把它當成是一種人生的歷練與經驗，能夠通過這樣的磨練，人生會更豐富，意志會更堅強。

李純恩（以下稱李）：自從九二一大地震以來，「災後人心重建」的議題就備受矚目，聽眾朋友們也許注意到了，在各大電子媒體或平面媒體上，都看到一則由法鼓山創辦人聖嚴法師鼓勵全體同胞從災難中再站起來的廣告- 「台灣，加油。」其實，長久以來聖嚴法師就一直致力於心靈環保的推動，在台灣發生這麼重大災難的時刻，我們特地邀請他來與聽眾談談在此刻如何能真正落實對人們的心靈關懷，讓大家都身心安住。

首先想請教法師，面對這麼巨大的災難，倖存者或罹難者的家屬會產生什麼樣的直接反應？

聖嚴法師（以下稱師）：我不是醫生、社會專家或心理學家，可能無法說出很精確的解答，但若以我的經驗來說，一般人在面對不可抗拒的天災人禍或重大災難時，多半會因此產生恐懼、緊張與不安，就是所謂的缺乏安全感，也因此間接影響到身體的健康。

如果本身直接受到傷害，那就不僅會影響身體，心理上的傷害也不容忽視；而即使身體毫髮無傷，許多人還是會有驚慌、緊張的情緒，例如白天有幻覺、晚上睡不著、或一直做惡夢，也莫名其妙感到無奈或哀傷。災難過後，多數人會慢慢從這樣的情緒中走出來，可是也有一些人如果沒有經過好好的處理，例如心理的輔導、或尋求適當的支持系統，會變成一種長期的慢性病，也就是所謂的後遺症。而這些現象都是災後人心重建中，需要共同特別關懷與注意的，大家要共同協助他們走過難關，才能得到真正的健康。

李：透過報導，我們看到許多從災難中倖存下來的受難者，因為目睹親人受困卻沒有辦法及時搶救，或認為親人的生命在一分一秒消逝的當下，自己卻無能救助，因此不斷自責，或覺得自己不應獨活，認為對不起家人，面對受難者這樣的心情，應該如何來輔導？

師：在災難發生時，其實有不少人是在一、二秒之間就往生了，

可能還不知道發生了什麼事，甚至也來不及有所謂的掙扎；當然，也有人受困在瓦礫堆中，生命慢慢消逝的。其實，不論過程如何，倖存者最難接受的應該還是對親人的不捨情緒，尤其是在突然間就發生的。

在災區探訪的時候，就聽到很多這種突然之間就冥陽兩隔的真實案例，甚至同睡一張床的夫妻，剎那之間一方就先往生了。面對這樣的情況，的確是讓當事人很難接受，談到心理的重建，那更是大問題。因為一個人在心理沒有準備之下，就遇到親人突然過世，可能剛剛還在一起談話，卻一下子就天人永隔；還有對於受困的親人一直抱持能被救出的期望，辛苦的等待，希望能有奇蹟出現，而可能在幾天之後，這樣的希望大多還是幻滅了。因此對於罹難的人，我們固然不忍，但活下來的人更是痛苦。

在接受許多媒體採訪時，很多記者朋友都問到倖存者如何面對這樣的情況，我想最重要的就是「面對」吧！事情已然是發生了，要它不發生已是不可能的，亡者已矣，不論生者如何痛苦悲傷，都不可能喚回死去的親人；而為了能讓亡者走得安心、往生西方極樂世界，生者應該努力保持自己的健康與平安，如果生者一直受困在哀傷的情緒中，亡者也是無法心安往生的。

想要早日平復這樣的傷悲，在災區時，我就勸慰這些受難者們，

不妨為亡者親友、為生者的未來多念「阿彌陀佛」，這對生者、亡者都很有幫助。

另外，我也看到很多罹難者的家屬們，因為不忍、不捨，於是是一直守著親人的遺體不願他們早日火化，這種心情是可以理解的，但我總勸勉這些家屬，再多的不忍，肉體終究會腐爛，最好盡早處理他們的後事，一方面讓亡者不再執著自己的色身肉體，二來環境也較清潔衛生，同時生者的心情也不再那麼痛苦。這樣的想法，我也反映給當地縣市政府的社會局官員們，希望他們也能很快的協助家屬們進行後事的料理。

李：長久以來中國人的社會就一直避諱談「死亡」的話題，只是像九二一這麼巨大的傷害，又直接衝擊著人們的心靈，面對這種突然而深刻的傷害，應該怎樣來看待？

師：我在災區探訪時就發現到，對於這樣突然的災害，多數人是無法接受的，他們抗拒、無法相信已經發生的事實，因為他們沒有絲毫的心理準備。「事情為什麼會發生在我身上？」的想法與話語，一直重複出現。

針對這種現象，我總告訴他們可以用另一種角度來思考。一般人都知道有生必有死，有出生的事實，當然也要接受會有死亡的事實，不過多數人總認為老了才會死亡，而這是不一定的；很多年輕的人，也會因為意外、疾病而往生，

最重要的是要認知到人終究會走向死亡。有了這一體認，在面對親人的往生時，只要去承認、接受人總會死亡的事實，即使是在沒有心理準備的情況下，也較不會因此而忿忿不平。

還有許多人問我：「師父啊，不是都說好人有好報，我沒做壞事，我的親人也都那麼善良，為什麼還要承受這種惡報？」我告訴他們，這時候任何宗教給你們的任何答案，你們都不會滿意，甚至還可能受到第二度的傷害。所以最好讓心靈平靜、幫助亡者往生西方極樂世界的方法，就是念誦「阿彌陀佛」，等再過一段時間，心情平復、能安心下來時，就會比較理解生與死的意義；如果還不清楚，再來尋求宗教的關懷，才能有所助益。

李：在這次震災中，除了面對死亡的課題外，很多受難者因為一夕之間家園毀損，無法再居住，而產生「一次的天災，就毀了一生的努力！」的共同心聲，類似這樣無奈的事實，社會大眾應該如何安慰他們，或是進行輔導工作？

師：的確，在台中、南投地區，我看到許多受災戶房子倒了、半塌了、無法再住人了，我也看到許多寺院、道場也面臨同樣的處境，這些寺院也都是經過十年、二十年、三十年的努力與經營，才有先前的規模，也同樣在一夕之間化為虛無。但這些出家的僧眾們並不傷心，還是很努力的投入救災的工作，

我很關心他們將來的安排，他們卻說：「沒什麼關係，天下事本來就是無常的，建得起來，當然就會倒掉，成住壞空原來就是世間的現象；任何地方我們都可以安住，再說天無絕人之路，只要大家還有一口呼吸、還能一起合作，就是很富裕了。」

對於受災戶，我也告訴他們這樣的觀念，以中國人的「塞翁失馬，焉知非福？」及西方人說的「浴火鳳凰」來勸勉他們，一個人在遇到大災難或大損失時，最好能把它當成是一種人生的歷練與經驗，能夠通過這樣的磨練，人生會更豐富，意志會更堅強，往後不管再面對任何的大風大浪，都能禁得起，這就是所謂的否極泰來，也可以說是因禍得福。

受災戶在面對毀損的家園時，我總是希望他們能從正面的角度來思考，因為遇到天然的災難，再多的傷心、難過、失望或怨天尤人，都於事無補，不僅自己受到持續的傷害，也讓關心你的人受到影響。如果能以正面思考來看待事情，代表的不僅是災難真的過去了，個人心理已經恢復健康，也為社會大眾帶來真正的平安。

當然，在社會承受這麼大災難的時候，受災難少的人，應該去幫助受災難多的人，沒有受到災難的人，更應該去幫助受災難的人，大家應該共同伸出溫暖的援手，來幫助災區進行重建。

李：在佛教經典《八大人覺經》中提到「世間無常，國土危脆，四大苦空」的警句，印證這次的災難，是否能帶給我們一些啟示？

師：佛經中其實告訴了大眾很多有關世間、人生的事實，只是人們往往不願接受事實，尤其是沒有直接面對災難發生的時候，很少有人會考慮到、也不願去想像這個世間是無常、脆弱、危險的。

如果是佛教徒，就應該常常念誦《八大人覺經》，這部經典的第一條第一覺悟，一開始就是講「世間無常，國土危脆」。人生是無常，生命隨時都可能死亡，無常的意思是說人的生命是不可能永恆、不變、不死的，所謂長生不老是不可能發生的。國土危脆則是說人們所處的自然環境，是由地、水、火、風「四大」所組成的，是隨時會出現問題的，只要四大有所不調，馬上就有狀況發生，例如地震，就是「地」大不調所引發的，而風不調就有所謂的颱風，水、火不調就會造成水災、火災。

也有人說，那我就搬到一個四大都調的地方，就可以避免天災了。但其實不然，國土危脆的意思，就是說世間沒有哪一個地方是最安全的，真正安全的地方不在世間，只有在極樂世界才有。這也告訴我們，生活在這個世間應該好好珍惜、愛護這些資源，要能知福、惜福，不要破壞大自然。

釋迦牟尼佛要大眾多念誦《八大人覺經》，佛教徒只要能認同佛經上所說的這些真理，就能隨時隨地體會到無常、危脆的事實，更能珍惜、好好運用這個無常的人生、危脆的國土，好好在其中成長與奉獻，這樣才能成就更積極的意義。

李：法師提到人與自然環境應該好好和諧相處，這部分確實一直受到忽略，我們總是認為人定勝天，同時也在人心貪欲的驅使下，對大自然做了許多不當的開發，事後證明這樣反而會造成自然界的反撲，而對人類出現更大的災難。能否請法師就這部分給我們一些開示。

師：近幾年來我常常在提一本《仁王護國般若經》，這部經典中提到了幾句話，大意是說若人心不安，則鬼神也不安，鬼神若不安，自然界就會產生災難；相對地，若人心安了，鬼神就會歡喜，自然界也會風調雨順。這也就是說，自然界的變化與否，其實還是以人心為著力點的。

不管有無宗教信仰，人心絕對會影響到大自然，例如現在有許多人對大自然予取予求，破壞環境、掠奪資源，結果自然環境就失調了，反而造成更大的災害，像這次的地震就是明顯的例子。

李：我們知道法鼓山在這次震災中，一直很積極的從事救災工作，也協助災民重建家園工作，更組成了「安心服務團」，

是不是請法師為我們介紹一下這個團隊的服務性質與服務範圍？

師：地震發生後，不管是民間或政府都投入了相當大的人力、物力來從事救災工作，而法鼓山所成立的安心服務團，主要是著眼於為大眾進行簡單的心理輔導、推廣容易為人接受的佛法觀念，我們主張心靈的重建要靠自己，自己就能幫助自己，也就是「人心重建DIY」。

第一批的種子團員們已經進入災區，既是去服務災民，同時也去找到一些被忽略、而實際上需要關懷的人，也許只是傾聽，但主要更希望能讓他們安下心，進而加入這個團隊。我們相信不僅是被服務的人能夠因此而安心，團員們也會因為有能力奉獻而感到安心；而這個服務隊會一直辦下去，一梯次、一梯次的進行，直到沒有需要為止。

李：我感覺九二一大地震的重建工作，就像是對社會大眾良心工程的一次大重建，誠如法師剛才提到的，要是能從正面去思考，就是一種珍貴的人生經歷，如果能走出災難，安住身心，就能自利利人。今天法師接受訪談的一些話，實際上已經讓我們的心靈壯大起來，最後，是不是請法師再為我們開示有關心靈如何重建的方法與觀念？

師：我想最重要的是要能感恩、知足。一般人因為不知感恩、不知足，

台灣加油 90

所以遇到災難損失時，就會產生怨天尤人、忿忿不平的情緒；而如果能感恩、知足的心，遇到任何狀況，還是會覺得自己是很幸運、很富裕的，這樣能使自己的心很快安穩下來。如果沒有感恩的心，只有怨恨的心；沒有知足的心，只有貪婪的心，那一個人的心是永遠不會平衡的。而一個心理不平衡的人，一旦受到了創傷，只會更痛苦，更不容易平復。

（一九九九年十月十日中廣客家電台播出，法鼓文化游淑惠整理）

聖嚴法師人心重建法語之十

在這次的大地震之中，
我們全國的每一個人都是受災的災戶，
悲傷之後，療傷要緊，
不要相互抱怨、指責，
大家應該共同協力，盡心盡力來完成救災的任務。
如果還沒有行動的，趕快參與，
並且要持續的做下去；
如此，才是有智慧的人、有慈悲的人。

永遠抱持希望

News98電台單小琳專訪

無論是生命或財產，已經損失了的，就不可能再要回來，但是往前走還是有無限的光明，如果僅僅停留在悲傷的狀態、悲痛的狀況，我們自己就沒有未來了。

主持人問：我們知道法師您剛從救災第一線回到台北來，面對這麼大的變故，是否請法師和大家談談，遭逢這樣的無常，我們應該怎麼去面對、因應？

答：事情已經發生了，但也已經成為過去，雖然要把這些事從心中忘掉是不可能的，甚至要大家不難過、不悲傷，也與人情相違反！不過我們必須面對事實，知道已經發生的事，再悲傷也沒有用。

事實上，損失再多，無論是生命或財產，已經損失了的，就不可能再要回來，但是往前走還是有無限的光明，如果僅僅停留在悲傷的狀態、悲痛的狀況，

我們自己就沒有未來了。除了自己沒有未來，對亡者或親友，乃至於整個社會，都會是一種不安的負擔。

所以我們自己要走出悲情的陰影，如果能夠面對現實，未來就能樂觀、積極的努力。我常強調，什麼都損失的時候，如果還有一口呼吸，那還表示自己非常的富有，因為有呼吸就表示有生命，有生命，未來的可能性就是無限的。

聽眾問：這次的災難有很多人熱心地出錢出力，但也有很多人趁機謀自己的利益，是不是請聖嚴師父來呼籲，如何讓台灣的力量整合起來，讓大家共同面對這場傷痛，並且啟發那些趁火打劫者的良心！

答：我個人的力量是有限的，所以希望由我來整合，大概不是那麼容易，譬如說，現在在聽我們這個節目的人會響應，可是那些所謂趁火打劫的人也許聽不到，也許聽到了以後不以為然。

不過像這種情形、這種人在我的觀察、理解中，其實並不多，只是就好像一般人說的「一粒老鼠屎壞了一鍋粥」，就是少數人有這樣的心態、有這種行為，影響到我們整個社會，覺得社會那麼的亂。事實上我們從這次的災變中，看到很多光明的一面，人性的美好、人性的善良，表現得非常豐富充足。

至於那些趁火打劫或冥頑不靈的人，我們要用大眾的力量影響他們，

一方面要包容他們，不要對這些人絕望；另一方面要使他們的想法和行為能夠轉變。至於能轉變到什麼程度，倒是很難講。只是，我們要抱著希望，不要絕望。

主持人問：目前在災難現場救災的人與團體，雖然都已經盡心盡力了，但還是難免會被指責，請問師父，面對這樣的情形，我們參與救災的團體或個人，要如何維持信心，並願意堅持下去，繼續奉獻？

答：在救災過程，以及救災現場，大家因為都是臨時自告奮勇而投入的，所以並沒有心理準備，平常也沒有組織、沒有訓練，就這樣子投入了救災的工作，這一份用心就值得感恩。

不過在救災過程中因為各有各的想法，各有各的做法，而沒有辦法整合；此外，不論民眾、官兵及政府公務員，更是不眠不休，甚至廢寢忘食，因此情緒難免失控，總覺得恨鐵不成鋼。雖然別人已經做得很多很好了，還是感覺做得不好，質疑為什麼沒有系統、沒有組織，沒有拿出專業技術。這時就會出現一些怨言、期待，而使得正在工作的人洩氣。

所以呼籲大家要多包容，大家已經很賣力了，如果還在旁邊要求、指責，會傷害大家的心。不過其實指責的人、要求的人，很多自己也在救災，只是大家的想法不同，包容心又還不夠大。所以我希望大家宜發揮包容人、讚歎人的美德，

指責批評的用心不一定好，包容他人的批評也是一種美德。

主持人問：師父也提到，在大家又累又辛苦的情況下，很容易情緒失控。所以如果救災時自己情緒上來了，該怎麼控制、調適？

答：情緒一旦爆發出來就沒辦法了，不過情緒快要出來的時候，自己可能會感受得到，一感受到時，第一個方法就是注意呼吸、體驗呼吸、感受呼吸，注意從鼻孔裡面呼吸出入的感覺。此外，要以感恩心來面對所有的狀況，感恩所有的人，包括反對我們的人，以及發生災難這件事。感恩還有機會讓我們反省、讓我們奉獻，有機會讓我們成長，他們都是大菩薩。所以面對情緒的起伏，一個是注意自己的呼吸，其次則是用感恩心，來對治我們情緒的起伏。

主持人問：發生了這次災難之後，有很多人經常感到緊張、害怕或孤立，是不是請師父給我們一些安定心靈的建議。

答：發生這種大災大難以後，心裡還能覺得不害怕，或是不恐慌、不緊張，應該是不可能的。就以我自己很小的時候所遇到的水災、戰爭來說，一直到現在，腦海裡偶爾還會出現那些畫面，可見這種影響是非常深遠的。

所以當驚恐、慌張的感受出現時，便要告訴自己，恐慌、緊張是沒有用的，反而會使我們遇到更大的困難、更多的挫折，或發生更多的麻煩，

也會造成我們周遭的人不安。

一般人會恐慌，大多是因為生命安全遭到威脅，或是遇到問題不知道怎麼辦，或對未知的事感到恐慌。其實未知的事不一定可怕，未知的事發生只有兩種結果，一種好一種不好，但我們如果先有心理準備，知道可能會有不好的事發生，一旦事情發生了，我們也就能夠面對了。

例如很多人怕鬼，事實上很少人看到過鬼，就是看過鬼的人，也知道鬼並不可怕，沒有見過鬼而怕遇到鬼的人才會覺得可怕，真正遇到鬼的人太少太少了。因此我們真正遇到災難的機會並不多，以這次大地震來說，一百年才遇到一次，我們一生之中能夠活到一百年的人不很多，所以我們是正好遇上了，至於下一次大地震什麼時候會發生？我們不知道，只是這種機率並不很高，準備要做好。恐慌是沒有必要的。

聽眾問：目前很多法鼓山的義工正在募款，我也加入捐獻的行列，可是我想瞭解法鼓山對這些款項會有什麼樣的規畫？目前是否有提供什麼管道因應災民的需求？或協助他們重整家園？是否會舉行我們可以參加的大型消災活動？

答：我們的捐款一方面用在災區物資的提供，目前已經動用了幾千萬元，另一方面我們會不斷推出人心重建的工程，這部分主要分成三個階段來做，

現階段我們提供的服務是安定人心的心靈重建，主要是透過對談進行；現在我們已經訓練了一批人，在十月十日左右到達災區展開服務工作。

此外，我們也規畫編印了簡單明瞭的手冊及卡片，鼓勵人心重建人人可做，將透過學校、家庭與個人來發放。另外我們也將展開全面性的祈福運動，從現在開始一直到明年的九月二十一日為止，希望發動全球的佛教徒，大家一起持誦〈大悲咒〉為全球祈福。我們為大家準備了持咒卡，卡片可以向我們各地聯絡處或基金會索取。

主持人問：最近經常有所謂「還有大地震」的種種流言，造成大家半信半疑，雖然氣象局一再強調不會再有大地震，但我們該如何克服這種心理障礙？

答：這個問題主要來自於人的迷信，大家都相信這些不知從何而來、以訛傳訛的流言，我們要相信科學、相信專業人員，相信對地震、地質有相當研究的人，至於假借宗教色彩、迷信色彩的流言，請大家不要相信。

主持人問：在這次的災難中，很多人都喪失了親人，也都非常思念他們、擔心他們，所以就去參加所謂「遊地府」等民間信仰活動，不知道師父對這種情況的看法如何？

答：這種情況就是停留在民間信仰的層面，

其實這些人並不一定沒有知識沒有學問，只是在無可奈何的狀況下姑且去問一問，但這些通常是似是而非的，準確度非常有限。我不能說這純粹是無聊的行為，但這絕對是迷信，並不健康，我希望大家不要往這一方面去著迷。

我希望大家要理性，不要聽信流言，應該相信專業。即使是宗教，若危害了人心的平安，就不要聽信。其實在任何一個混亂的時局、混亂的社會裡，迷信的東西及流言都會出現，也希望大家不要用這種迷信流言的東西來危害人。所謂謠言止於智者，流言自害。

聽眾問：佛教說要超脫生死，但看到這麼多人因災難而往生，心裡還是感到非常悲傷與無奈，請問師父我們要如何突破這個難關、度過難關？

答：面對這種悲傷的難關，要能夠用理性處理，也就是用理性的智慧來處理事，用感性的慈悲心來對待人。但如果實在沒辦法處理，就必須暫時把它放下，否則未來的路會沒辦法走下去了。

聽眾問：宗教團體以救災為主，可是預防更重要，例如建築物建築品質不良的問題就應事先預防，請問師父這部分應該如何進行？

答：關於預防，我想全國都要從心理、觀念著手，要將「自私自利、不為他人」的觀念，轉為服務奉獻。不要老是去想自己個人的利益，

台灣加油 99

如果整個社會的人都是光想自己的利益，災難及麻煩就永遠防不勝防了。

（一九九九年十月二日News98麻辣教室播出）

台灣加油 101

第四篇

讓我們一同站起來

災後台灣．安心第一

《中時晚報》 陳世財

罹難者是大菩薩，代替二千二百萬人受災，活著的人應該滿足，因為生命還在就有希望，否則人心不安、眾神不安、災難還會再來。

「九二一大地震的所有罹難者是大菩薩、是老師，用生命做為教材，現身說法，代替二千二百萬的台灣人受災受難，救了我們下一代；我們應該從過去的錯誤中學習重生、感恩，讓社會充滿祥和與善良。」聖嚴法師說。雙手合十。

（註：這一段被李總統登輝先生在十月十一日為全國罹難者所舉辦的追悼大會中致詞所引用，獲得普遍的共鳴。）

九二一大地震的餘波還在蕩漾，丹恩颱風厚重的外圍環流緊緊盤據在台灣上空，大雨滂沱，低矮雲層間偶爾轟出幾聲悶雷。

九二一大地震重創的台灣似乎又快給逼得走投無路。

法鼓山聖嚴法師緊鎖眉頭，不停點數指間的佛珠，頻頻祝禱「阿彌陀佛」，希望能快快感動上天，還大地一片晴朗，可不要讓地震災區同胞繼續飽受大風大雨所苦啊。

「我一直在想，我救災的方法到底對不對？只想到災區的人命第一，反而忽略了災區中佛教寺廟重建問題，沒先慰問災區受了苦的信眾，這樣應不應該？」九二一大地震爆發至今超過兩個星期了，聖嚴仍困擾著這個問題。

聖嚴法師覺得慚愧、遺憾！這次震災中，有很多寺廟倒塌，很多信徒的家也毀了；而讓他感動不已的是，這群同樣無處定居的佛教僧俗四眾們，還是從早到晚不停穿梭在災區現場為災民服務，只想到別人，沒有自己。

聖嚴法師責怪自己的救災經驗不夠豐富，面對台灣近百年來最嚴重的大災難，一時間也亂了方寸。九二一大地震發生後的頭一兩天，他深入災區，看了一大片罹難者屍體，真的很難過，但腦中唯一閃出的念頭，只是雙手合十，誠心為災民和罹難者祈禱；直到與法鼓山的眾委員們一起坐下來開會以後，救災的行動才浮出整體的輪廓，發揮有效的行動力。

感同身受，聖嚴法師說：「誰都無法預測地震何時發生，

恐懼中難免手忙腳亂，救災期間的民怨是正常現象，政府應該多包容；大家盡心、盡力、和諧一致，才是國家與社會之福。災後的台灣，『安心』第一；人心不安，眾神也會不安，災難就會再來。」

安心。聖嚴法師強調：應該透過健康的宗教來復健，包括「信仰」、「觀念」和「實踐」三大層面。而不是怪力亂神，因為非理性不健康的宗教行為，只會讓社會演變出更多迷信的惡質行為，造成雙重傷害。

聖嚴法師說自己是過來人，知道災後心靈和精神受創的痛苦和恐懼。童年時期，他歷經了國共戰爭、中日戰爭和大水災，從此的成長歲月全籠罩在「屍橫遍地」的恐怖景象中；出家後，總算排除對死亡的恐懼，不再害怕了，只是，那些災難的印象不曾消失過。

「災區經過重建後，新房子和新社區又會重新蓋起來，或許三到五年後就完全看不出任何地震災害的痕跡，但人們心靈和精神受創的後遺症會跟著人十年、二十年，甚至一輩子！」聖嚴說：「即使是十分之一，或百分之一的人受害，也是要救，要幫他們減輕對災難痛苦的印象，如何來解除對生命的不安全感和無奈感，使他們不要再持續地以恐懼心、憂愁心傷害自己，進而影響社會。」

法鼓山的「安心服務團」已經完成。今天，聖嚴法師又要下南部災區，

台灣加油 106

透過人與人親密的接觸，幫災民療傷；對於過去種種的苦難，面對它、接受它、處理它、放下它。他還要告訴大家應該滿足，因為「即使什麼都失去了，只要還能呼吸，生命還在，就充滿著希望、機會和未來。」

（一九九九年十月六日《中時晚報》焦點新聞刊出）

聖嚴法師人心重建法語之十一

—青少年篇

經得起風吹雨打和霜雪摧殘的樹木，
一定可以成為有用之材。
經過這次大地震災難之後的青少年，
能夠堅強的面對事實，
克服所有物質上的困難，
和紓解精神上的打擊，
一定能成為未來社會和國家的棟樑。
所以我為這一代台灣的青少年們虔誠的祝福。

人心安定．社會平安

《自由時報》 鄧立青

只要還有一口氣在，就是有福，不要爭執對錯。

「二千多人代我們受苦，以生命做為教材，我們應該感恩他們，這些現身說法的菩薩是我們的老師，也是我們的恩人。」法鼓山文教基金會創辦人聖嚴法師強調，「人心安定」，所有的災難都可解決，社會也才能平安。

聖嚴法師表示，大地震後有許多非常痛苦的人，遇到問題轉不過來，「被卡住了」，他則以「能臨危而不亂，就能因禍而得福」來勉勵他們，希望倖存的人能抱著知足、感恩的心活下去，遇到問題時，逃避是沒有用的，傷心更是雪上加霜，以佛法來說，就是應該「面對現實，當下看破」。

聖嚴法師說，大地震災難之後一定會有很多社會的後遺症發生，法鼓山希望以觀念的改變來幫助大家「安心」，但並不是要代替心理醫師的角色，

只是以佛法的觀念來減少台灣人民從震災所受到的心理創傷。

他也語重心長的說，在此時，希望大家都能夠心平氣和、包容和諧。聖嚴法師說，做錯事或做得不夠好是正常的，接受建言、指教，是成長的一種力量；不過，善意的建言是需要的，挑剔、攻擊卻應盡量避免，因為一旦動了肝火的批評，對方也會以口不擇言的重話反擊來做防禦，「這樣又回到混亂、鬥爭的社會。」

聖嚴法師強調，這種說法並非為誰說話，只是希望社會能夠平安，而社會要平安，則要人心先得到安定，若缺乏感恩與知足的心，就無法感受到自己的幸福。他認為，「當什麼都損失時，還有一口呼吸就是有福，何況我們現在的環境何止只有呼吸？」

「佛經比喻，人的身體中了一箭，不要讓心靈再中一箭，我們應以感恩、知足的心情投入社會，為社會奉獻，則社會大眾也都能夠滿足、感恩。」

（一九九九年十月七日《自由時報》第五版特別報導）

走出陰霾．重建家園

《台灣日報》陳免

震災死者都是對生命做現身說法的菩薩，是活教材、最好的老師。九二一大地震後，很多的家庭從此破碎，親人去世，面對未來家園重建千頭萬緒，讓很多災民無法面對，心理學及精神科學者更擔心災後會出現自殺潮；法鼓山聖嚴法師鼓勵受苦災民：「已逝去的人，一定會希望活著的親人能平安在人間，這樣他們才能平安地轉生，或是到天國、西方極樂世界。」有一死百了念頭的人，聖嚴法師認為那是很愚笨的。

遭遇遽變，聖嚴法師理解受災民眾會哀慟、悲傷，或者有失落感，這都是正常的，但如果讓悲傷一直持續下去卻是沒有用的，那就好像身體被射了一箭；拔箭療傷應該是最重要的，而不是再拿一支箭刺向自己的心，讓自己受到第二次的傷害。而第二支箭，就是在災難過後還放不下，不斷地讓恐懼、憂愁、抱怨跟著自己。

「什麼地方跌倒，什麼地方站起來，只有站起來才有希望。」聖嚴法師說，雖然什麼都損失了，但只要呼吸還在，表示你還非常富有，

「人一出生，不就只是帶著一口呼吸，一個身體。」經過一次大地震災難，人就像重生一般，所有的可能、希望都在未來等著你，只要災民願意站起來、往前走。

大地震發生，災區民眾親眼看到、親身遇到地震帶來的破壞，包括親人及房屋土地都被地震帶走了，災民對地震至今可說是餘悸猶存，而且心裡也有許多的期待和無奈；對於整個台灣而言，除了災民，包括到災區救災、服務的人，也因震災在心理及肉體都有很重的負擔。即使沒有到災區的人，從媒體上也看到災區的狀況，整個台灣人心，因為地震而都處於一個不安的狀態。

之所以不安，聖嚴法師說，是因為恐懼，因為對生命的不了解；因此，災後人心的重建，必須從生命的層面去思考、去疏導。國內的教育長期以來對「生命教育」不重視，以至於一般人的觀念裡以為只有老了、病了才會死，對於突如其來的災難帶走人命無法接受，而產生恐懼。

如今一個大地震，二千三百多條寶貴生命毀於一旦，聖嚴法師認為不應該讓他們白白犧牲，「他們都是對『生命』做現身說法的菩薩，是活教材、最好的老師。」這也讓世人領會，每一個人人生來就確定會死亡，你準備活，也要準備死，

如此才會珍惜自己的生命，也珍惜他人的生命，同時也善用自己的生命；如此一來，自己什麼時候死亡都沒有關係，也不會被死亡嚇到。

年幼時歷經水災、戰亂，看過許多死亡的聖嚴法師，可以體會這次大地震帶給災民的衝擊，以及痛苦的記憶是一輩子都很難抹滅的。不過宗教的信仰讓聖嚴法師對過往的記憶不會感到恐懼，有信仰讓他不會認為「死亡後比現在更不好」，他也相信佛菩薩雖然救不了他的身體，但救得了他的神識，將帶他往西方極樂世界。

除了恐懼，災難也讓人失去信心，人們對平常敬奉的神明開始抱怨，聖嚴法師指出，災難的來臨並不是神明所為，它是眾人的業力共同形成的，「當人心不安，連神明也會不安，所以災難降臨。」聖嚴法師說，他到災區時，就看到很多寺廟都垮掉了，土地公、城隍爺也一樣被困在瓦礫堆中，神明連自己都保不了了，如何顧得到人。聖嚴法師認為災區的民眾代表台灣二千二百萬的人承受此災難，也因此對於罹難的人更應該心存感謝，他呼籲政府及民間，每個人都要承擔災難所帶來的損失。

不過讓人感到鼓舞的是，災後民間各界許多團體共同參與救災的工作，讓人看到同舟共濟、一起救災的力量，聖嚴法師希望過往社會中的你爭我奪、

互相猜忌、彼此動粗、對公眾事務持觀望的態度，都可以有所改變了。如此因災難所付出的代價才不致白費。當前最重要則是大家一起投入重建工作，安定人心。

災後法鼓山發起「災後人心重建運動」，聖嚴法師認為，災後災民的心靈重建除了旁人的關心外，災民自己是可以DIY，「遇到災害和苦難的時候，只要想到所有你自己的關係人都在關懷著你，諸佛菩薩以及你的先亡親友，都在為你祝福，你就會平安無事，度過難關。」

（一九九九年十月十二日《台灣日報》第五版刊出）

聖嚴法師人心重建法語之十二

一 青少年篇

在青少年的心目中，
雖然也有災難，但不是苦難。
惡劣的環境和災變的經驗，
更能夠使得有志向的青少年，
體驗到生命的意義，
是在珍惜中自利利人，
和找到人生的方向，
是在苦難中做奉獻服務。

安心手冊至災區．教育部代送關懷

《中華日報》 傅希堯

聖嚴法師昨（十三）日拜會教育部長楊朝祥，委託教育部贈送九二一人心重建D I Y安心手冊。聖嚴表示，這次大地震顯出台灣民眾的人性光輝面，是台灣整體生命力的表現。手冊以生命、觀念、信仰鼓勵受災民眾走出悲情，並以漫畫方式讓小學生也能閱讀。

聖嚴法師指出，台灣社會本來絕大多數是好人，只有百分之零點幾的極少數人心理、觀念、習慣有問題，為社會製造亂象，才讓大家有台灣社會很亂的印象。但九二一大地震發生後，全體民眾盡力投入救災，台灣民眾充分發揮善念，也顯示台灣社會生命力十足。聖嚴法師認為今後應從生命教育著手，導正少數不好的人心，呼籲更多人參與生命教育與人心重建的工作。

教育部長楊朝祥表示，願意為聖嚴法師擔任郵差，把這份關懷的小卡片及安心手冊送到災區民眾與學生手中。楊朝祥今天將赴南投埔里高中參加災區考生參與各級聯招考試加分優惠的公聽會，將順便把第一批卡片的關懷帶去，

同時也會要求學校加強學生心理輔導，他相信各方的關懷就是災區民眾心理重建最好的良藥。

法鼓山將印贈一百萬份地震災區九二一人心重建安心手冊，目前法鼓山先預備二十萬份，由聖嚴法師代表法鼓山委託教育部代為送進災區。安心手冊內有漫畫、聖嚴法師關懷法語、法鼓山安心服務團簡介，以及一張印有「我為你祝福，祝福你平安」的心型小卡片，民眾可以在卡片上寫出最真誠的祝福，交由安心服務團或其他管道傳送到災區民眾與學生手中。

聖嚴法師指出，法鼓山原就推廣心靈環保工作，大地震後亦成立安心服務團，預計將持續培訓義工五千人，第一批二百九十人已完成培訓，第二批二百九十人預定二十四日培訓出來，將前往災區，幫助災難中受到心理、精神的創傷者，希望能從生命、觀念及信仰立場做正面積極的鼓勵，使民眾走出悲情，走向希望。

（一九九九年十月十四日《中華日報》焦點新聞刊出）

百萬「安心」．重建「好心」

《中國時報》張志清

今後應從生命教育著手，從改變觀念、導正思考方式，使百分之零點幾不好的人心也轉變過來。

法鼓山聖嚴法師昨天上午印贈地震災區「九二一人心重建安心手冊」一百萬份，委託教育部代為送進災區學校。安心手冊內有漫畫、聖嚴法師關懷法語，以及一張印有「我為你祝福，祝福你平安」的心型小卡片。

聖嚴說，九二一大地震發生之後，災區民眾心理受到的衝擊，不是三、五天或三、五年就可恢復的，可能要持續一、二十年。他自己一輩子遭遇過水災、兵災，到今天，腦中還有鮮明的恐怖景象；由於他是出家人，心理調適沒問題。若沒有落實信仰，恐怕難免恐怖、怨尤、憂鬱。因此他希望大眾都為社會貢獻一己之力。

他指出，台灣社會絕大多數是好人，二千二百萬人中，二千一百八十萬以上的人是好人，只有少數心理、觀念有問題的人為社會製造亂象。這次災變後再度顯現台灣人心美好、生命力強。今後應從生命教育著手，從改變觀念、導正思考方式，使百分之零點幾不好的人心也轉變過來。他也呼籲更多人參與生命教育與人心重建的工作。

聖嚴表示，九二一人心重建安心手冊內容簡單實用，也提供心靈重建自己做的DIY方式。簡單的語言、圖畫、觀念、方法都可幫助災區民眾自己醫療心理創傷，法鼓山安心服務團也將協助做這些工作。

（一九九九年十月十四日《中國時報》社會綜合版刊出）

百萬安心手冊．十項重建方法

《中央日報》 陳曼玲

法鼓山委託教育部將人心重建安心手冊送到災區的學校，希望將愛與關懷送到他們的手中，進行生命教育的人心重建。

法鼓山文教基金會聖嚴法師昨日委託教育部致贈一百萬份「九二一人心重建安心手冊」給災區與非災區學校的學生與家長，希望將愛與關懷送到他們手中，進行生命教育的人心重建；教育部長楊朝祥感謝表示，將親自扮演「郵差」完成這項遞送任務。

聖嚴法師昨日上午至教育部拜會楊朝祥。剛從災區探視回來，法師有感而發指出，以前從媒體報導總覺得台灣很亂，這次震災後卻發現大多數的台灣人民都是好人，凸顯出台灣人性的光輝面，生命活力強盛，

台灣加油 120

今後法鼓山將從生命教育與人心重建著手，從改變觀念、導正思考方式使百分之零點幾不好的人心也轉變過來。

聖嚴法師進一步表示，災區菩薩們心理受到的衝擊，不是三、五天或三、五年可恢復的，可能要持續二、三十年；例如他從小就遭遇到水災、兵災，到現在那種鮮明的恐怖景象還深深烙印在腦海中揮之不去，如果自己沒有出家、落實信仰，相信至今心理還會存有恐懼和憂慮。

因此，法鼓山決定發動「一卡一關懷」活動，印贈一百萬份「九二一人心重建安心手冊」，內附漫畫、聖嚴法師關懷法語、與一張「我為你祝福，祝福你平安」的心型小卡片，委託教育部代為送進災區，讓災區學子透過簡單的詞語、圖像、方法，感受生命的力量，醫療心理創傷。

楊朝祥在接下這份「厚禮」時歡喜表示，他將充當「郵差」送至災區學校學生、家長手中。

手冊中列出十項人心重建D I Y的方式，包括：不要隱藏感覺、不要忌諱談論、不要強迫忘掉、多和家人交談、放鬆自我休息、尋求任何需要、恢復正常作息、傾聽孩子心聲、參與學校活動、凡事謹慎小心。

（一九九九年十月十四日《中央日報》綜合新聞版刊出）

聖嚴法師人心重建法語之十三

一 青少年篇

學校教育的好與壞，
不在於物質條件的豐富或匱乏，
而在於智慧的啟發和慈悲的表現。

台灣加油 123

附錄

附錄一

慈悲行腳．撫慰苦難大地

《法鼓雜誌》編輯部

震災後的五天，聖嚴師父四度深入災區關懷，一步一關懷的走過災區每一寸土地，撫平無數震碎的心，而這慈悲關懷的行腳將烙印在許多人心中。

九月二十一日

九月二十一日，凌晨一時四十七分，當全台灣的民眾在睡夢中被震醒時，聖嚴師父也一樣被搖醒了，尤其當清晨起床時，發現電力未恢復，電話也不通，不祥的預兆湧上心頭，同時看到早報，得悉災情慘重，便立即想到要趕緊救災。這時法鼓山文教基金會辦公室的戚祕書長也正好趕到，向師父報告了此一重大災難的災情。

「阿彌陀佛！阿彌陀佛！」師父沉重的聲音，傳達了他無比的沉痛，

也祈願傷亡減到最低，而當想到災民們一定心中充滿了不安、焦慮與惶恐時，「他們一定很無助，現在最需要心靈的依靠！」師父當下決定到災區關懷。

由於許多住在災區附近的法鼓山悅眾幹部已投入現場救災的工作，當師父到達台北縣新莊「博士的家」現場時，大家看到師父的到來，內心立時注入一股安定的力量。

在現場，焦慮等待救援受困親人的家屬們，一片哀淒與無助的情況，令師父感到無比的心痛，只見他老人家不時的合掌，一一為亡者祝禱，同時，也頻頻慰問焦急的家屬，祈願他們受困的親人，都能獲救。

師父這份關懷心意在一片混亂的現場，產生了強大的安定作用，而師父也不忘關懷奮不顧己的救災工作人員，提醒他們要注意安全，把自己照顧好，才能發揮最大的救災效果。師父細心的整體關懷，令許多現場民眾感受到一位仁者的慈悲。

由於得知許多傷患被送到台北省立醫院，師父也立刻驅車到醫院關懷。在黃世傑院長的陪同下，醫院內擠滿了需要救助的人，以及傷心的家屬，走過每一張病床，師父仔細詢問每一位傷患的情形，發現每一張病床都有一個令人哀傷的故事。許多人無法接受這突如其來的遽變，眼神中充滿無助、哀傷和懊悔，

訴說著無盡的悲傷。在這創傷的當頭，師父沒有多打擾他們，只以關懷與祝福，來撫慰創傷的心靈。

隨後到板橋殯儀館，見到伴隨遺體而痛哭失聲的家屬，聖嚴師父的心情更加沉重，回到基金會辦公室時已是黃昏，馬上召開救災會議。由於電力中斷，只能藉助昏黃而微弱的手電筒。在初秋的涼風中，更增添一份悲淒。但是，想到中部地區還有更多受難的民眾，在會議中，師父除了指示法鼓山會員救災總動員外，也決定親自走一趟中部災區，因為在受創極深的中部有更多罹難亡靈需要勸慰安息，更多的受難家屬需要心靈的安定與支持，還有許許多多正在不分晝夜救災的法鼓人也需要鼓勵與關懷。

九月二十二日

清晨七點，地震後餘震蕩漾，法鼓山文教基金會前的街道顯得有些冷清，然而心情顯得沉重的聖嚴師父與護法總會陳嘉男會長，以及預備一些救災物資的常住法師、菩薩們，則已經準備了滿滿的關懷準備出發。

九點五十分，台中縣副縣長陳雨鑫師兄在設於豐原市警察局裡的台中縣災害防救中心與師父一行人會合，一看到師父時，

亦為法鼓山資深義工的副縣長彷彿見到親人到來般的感動。

設在豐原衛生署的台中醫院中，哀傷憂慮的家屬見到師父到來，忍不住紅了眼眶向師父報告急救情形，師父一邊聽著，一邊輕撫著傷者，鼓勵他們要勇敢，要在痛苦難過時多念觀世音菩薩的名號，菩薩會祝福他們平安。

聖嚴師父由該院許院長陪同走出加護病房，家屬沿著走廊向師父合掌，並請師父為他們的家人祈福；略顯暗沉的醫院走廊雖有著沉重的氣氛，但也因師父的到來，而彷彿注入了一道溫暖的慈光。

隨後許院長並陪同師父到醫院停屍處，由於屍體不斷運進來，太平間早已不敷使用，除了部分被運到冷凍車上，更多的是以簡易屍袋處理，或覆蓋著往生被，直接曝曬在中部炙熱的陽光下。雖然庭院的廣場上已經搭起了簡單的棚架，但燠熱的天氣仍讓家屬與助念者陷入一種沉悶的空氣中。

在瀰漫著遺體味道的臨時停屍棚中，師父堅持在每一個靈位前分別為亡靈祝福，堅毅的腳步、微駝的背、凝重的神情、一顆救拔眾生苦難的大悲心，這一幕景象，讓旁觀的人都忍不住掉下淚來，這時候有許多傳播媒體記者希望師父接受採訪，但都被師父一一婉拒了，因為師父說：「我是抱著贖罪的心來的，我很慚愧能做的太有限了！」

在助念團台中區小組長陳富傑的陪伴下，師父又到了台中市立殯儀館臨時搭建的停屍棚，冷凍櫃旁的家屬，臉上滿是哀傷無助的神情，令人格外心痛。其中一位獨自守著幾個冷凍櫃的女眾，茫然、空虛的眼神，讓師父忍不住與她多交談了幾句，詢問之下才知道，一家人包括先生與孩子們全都罹難了，只留下她孤零零一人，深陷震驚與哀淒的她，除了黯然垂淚，已經無語了。

走過一間間的停屍間，師父忍不住說：「一生從未見過這麼多遺體，看到他們的家人在一旁痛哭失聲，我雖然沒有流下淚來，但是，我的心也跟著哭了。」

三點鐘，一行人進入了充滿哀痛氣氛的南投市立殯儀館。

圍繞著廳外的一張張小小桌子上，分別安置了簡易的靈位，裊裊的香煙與沉默的家屬，讓一股沉痛而悲苦的氣氛凝滯不動。看到師父走來，家屬們彷彿看到了菩薩的到來，哀切的懇請師父祝福他們的家人，甚至有的家屬們一邊念佛，一見到師父，忍不住就拜倒跪求。

無論是往生後留下三個月孩子的父母親，還是原本居住在山上的老菩薩，師父都一一為他們祝福，也請家屬們要念佛，迴向亡者往生西方極樂世界，同時鼓勵他們要逐步放下憂慮、痛苦和牽掛，這樣亡者才能安心地走。

在這關懷過程中，不斷有家屬特地走到師父面前，希望能得到師父祈福，

樸實的他們，愁苦地敘述自己的家人是如何罹難的，那種悲傷、無助與惶惑，更讓人體會佛法慈悲而安定的力量，在此刻是多麼重要！

地震前的南投，是塊風光明媚的人間淨土，但如今晚上七點不到，暗沉的夜色中，傾頹的屋舍，昏暗無光的街道，整個城鎮宛如空城般孤寂。然而，熱情的法鼓山義工們，仍聚集在南投第一任召委，位於中興新村的詹秀玉菩薩家中忙進忙出，師父特別前往感恩、祝福大家。後來，一行人婉拒了留在當地用晚餐的邀請，因為想到還有太多罹難的亡靈需要勸度，有更多受災的民眾需要關懷，而這些救災的義工菩薩們已忙到沒有時間吃飯，怎麼忍心再增添大眾的麻煩呢！

儘管天色已暗，但是師父還是決定連夜趕回台北，因為，隔天還要召開幾個會議。法鼓山除了在第一線救災外，也已提前展開災後「人心重建」的各項規畫了。

九月二十三日

應該如何協助受災者重建家園？如何幫助大眾走過悲傷與陰霾，消除心中的恐懼和罣礙？如何安息亡靈？是聖嚴師父在兩次深入災區後，不斷思考的問題。

甫從台中回來的聖嚴師父，腦中所浮現的不僅是殘破的村莊、一具具屍體，還有更多更多驚魂未定的恐懼、愁苦，與悲淒的臉孔和眼神，這些在災難中的生還者，不但要承受親人的遽逝，還要面對未來的人生……，師父不斷思索著要如何幫助他們走出悲傷，重建光明。

「人心重建」的議題不斷盤旋在師父腦中，所以，這一天的工作重點，便是召集基金會各單位主管們，以及法行會、法緣會中的專業人士，共同商討如何展開人心重建的工作。

師父語重心長的告訴與會者，救災工作不只是物質援助、助念關懷和家屬的安頓，更重要的是「人心重建」的部分。「房子倒了，但是人心不能倒！」地震後不只是物質的毀壞，還有人心的不安，這都要花很長的時間重建。硬體的房屋、道路等公私設施物重建，政府和專業人士會做，但是人心重建的部分則是我們法鼓山的任務，法鼓山僧俗四眾要發揮自己的專長和資源，未來重建工程的時間是無限長遠的。

雖然已走過台北和南投、台中災區，但師父仍一心繫念著災情相當嚴重的東勢地區，並得知救災最困難的地區是大雪山山區，所以師父決定隔天要再回到災難現場。

九月二十四日

原本是家家團圓的中秋夜，因著一場大地震，而讓今年的中秋有著月圓人不圓的傷感氣氛。往年的中秋夜，農禪寺都會舉辦中秋晚會，但是一場無情的災變，聖嚴師父立刻將原訂的中秋音樂晚會改為「三時繫念法會」，以超度這次震災罹難的亡靈。

一心繫念著災區民眾安危的聖嚴師父，連日來不斷地與各專業領域菩薩討論救援計畫，即使是中秋節也不稍事休息。下午五點多，結束了台北地區從早上到下午的多場會議後，在三時繫念法會開示後，來不及用餐便立即趨車前往台中。

在巔簸兩小時車程後，一行人於晚上七點多抵達台中分院，立即聽取各地義工報告災區的賑災情況，並詳細詢問各地有哪些迫切需要的支援，針對大家所提的問題逐一解決。

師父面對瞬息萬變的災情，都是採「馬上辦」的明快方式處理，讓需要支援的人，能夠及時得到幫助。例如在會議中有義工幹部表示，亟需四輪傳動車輛進入深山運送賑災品，但是卻借調無門；師父便當場聯絡法行會的會員處理，幾分鐘不到便借到五十部車輛，車主都自願義務擔任司機，

而且隔天早上可立即報到。義工們說，災區民眾露宿曠野，為避風雨，亟需帳篷，但全台灣都已買不到了。聖嚴師父立即交代法行會的菩薩，盡快去找，第二天就有一百五十頂八人份的帳篷，送到災區。

除了精準明確的判斷外，師父並以前瞻的眼光叮囑道，台中分院應將本次賑災工作整理為檔案，將經驗傳承下來。師父清楚地掌握全局，關懷到每一人的需求，讓人在領受師父的慈悲外，也見到智者風範。

原本預定在九點半結束的會議，因為大家的發問非常踴躍，而師父又不忍婉拒，結果一直順延至十一點，從台北到台中一路馬不停蹄的師父，才得以休息。

九月二十五日

當大多數的人都還在夢裡沉睡著，前一天晚上近十二點才自台中分院離開的聖嚴師父，清晨六點便出發前往東勢鎮，進入大雪山山區關懷。

一路上怵目驚心的景象，宛如歷經戰爭的浩劫，多少人在此辛苦耕耘出的家園，都在一夕間化為滿目瘡痍的瓦礫堆。就如佛法所說，財富同時也是天災、水災、兵災、不肖子孫、暴君等五家所共有，當天災一來，一切都不是自己所能擁有與掌握的。就像現在的東勢，曾幾何時還是物產豐饒的地方，

而現在不但看不到盛產的各種水果，只有到處的斷垣殘壁！

心中無限感歎的師父一路無語，閉目養神。抵達設在東勢鎮河濱公園的賑災指揮中心後，在救災指揮官蕭再發與農業局局長趙令熙的陪同下，問候各處服務單位，並到離指揮中心車程不遠的醫護站，慰問傷患與醫護人員。

接著，又轉往設有法鼓山救災中心的東興國中，實地探看救災的情況。房屋全塌的受災戶吳惠麗剛逢親人往生，偏又遭小偷偷竊全部補給品，正感悲憤之時看到師父的到來，立即懇請師父幫往生家屬念佛。當師父贈送她皈依項鍊以及佛珠時，許多鄰居朋友也很快的圍攏過來，希望師父能為他們祝福，而對圍守在危樓附近的災民們，師父鼓勵他們要多念觀世音菩薩來幫自己安心、安家。在災變罩臨之際，人們才深刻感受到生命的渺小，而宗教卻能發揮無比的力量，讓心靈獲得最大的依靠。

離開東勢林場時，已是晚上十點多了，雖然有許多人希望師父多停留一會兒，但是想到還有更多人心重建工作尚待陸續進行，一行人不得不暫時離開，留下無限的祝福，繼續下一階段的工作。

（一九九九年十月十五日《法鼓雜誌》一一八期特別報導）

▲聖嚴法師在災區現場，以無比沉重的心，默默為剛被挖掘出的罹難者祝禱，祈願亡者能放下一切，往生西方極樂世界。



▲在各個災區，許多民眾紛紛請求聖嚴法師為他們祝福，祈求平安，而法師也為每個人一一掛上佛牌項鍊，安定人心。



▲除了災區現場，聖嚴法師也走過一個個醫院，尤其當看到受重創的民眾，法師也提醒他們要持觀音聖號，幫助自己走過傷痛。



▲當災變一發生，法鼓山中部地區的義工菩薩們，隨即成立指揮中心，主動地投入救災，發揮整體效果。聖嚴法師也親自前往關懷，感恩義工菩薩們不分晝夜、不爭你我的救苦救難。



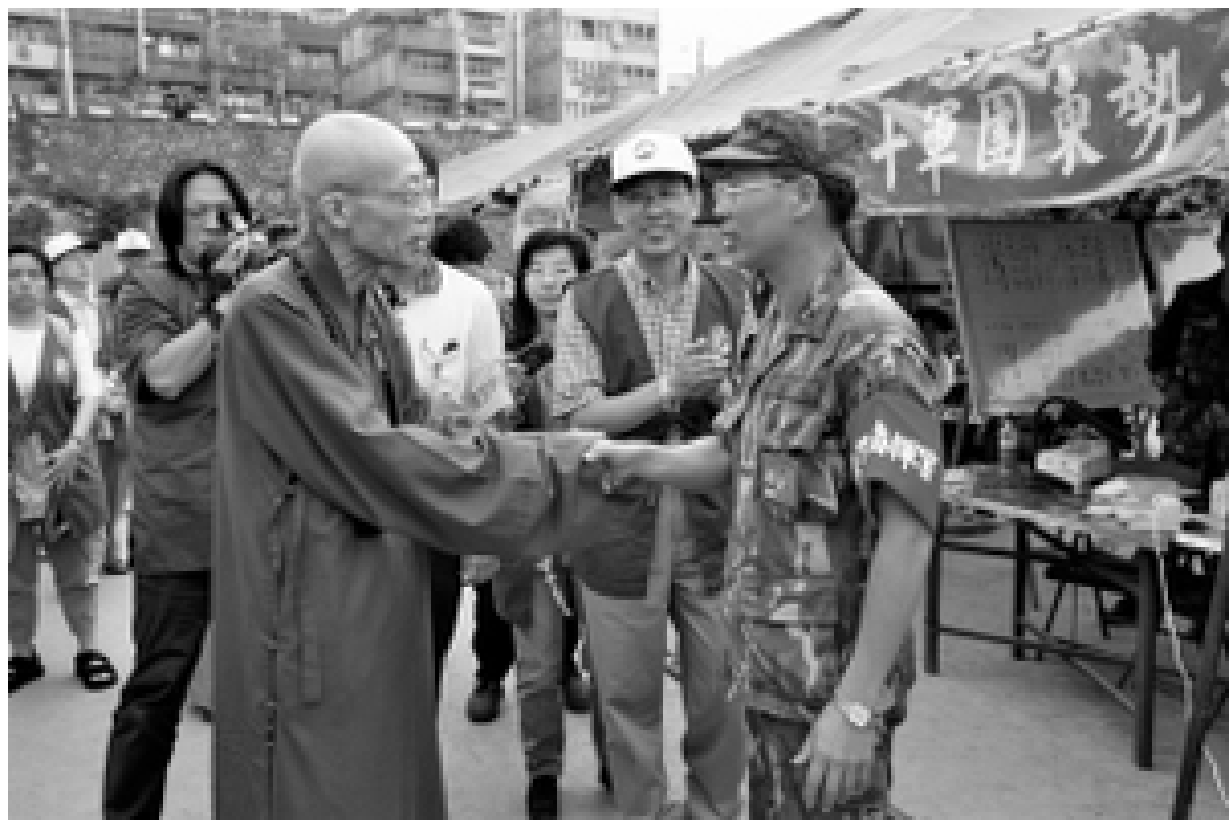
▲在法鼓山義工菩薩的溫柔關懷下，引導罹難者家屬走出悲傷，如此也才能使亡者安息。



▲在聖嚴法師領導下，法鼓山全體動員，分工展開各項救難賑災任務。



▲在災區，除了為罹難者祝禱，關懷受災者以外，聖嚴法師也特別向全力救災的國軍官兵感謝致意。



▲在東勢的臨時停屍間，雖然環境簡陋，氣氛哀傷，但是法鼓山蓮友們卻一批批的投入助念關懷的行列，不但幫助亡靈安息，也關懷亡者家屬，使他們能夠勇敢面對親人的離去。



▲在此次震災中，臨終關懷工作一向受到各界肯定的法鼓山助念團蓮友，又再一次地發揮菩薩道精神，主動前往災區，為難以計數的亡者助念，並由果在法師、果華法師（左起）帶領，舉行超度法會。



▲即使只是最簡單的往生牌位，聖嚴法師也不錯過為任何一位眾生祝禱的因緣。



▲簡單的停靈帳旁，一櫃櫃臨時冷凍冰櫃中，裝滿了震災中的罹難者，心痛的聖嚴法師，也沉重地向冰櫃中的亡者祝禱，祈願他們不再受苦。



附錄二

人心重建 D I Y

一、勇敢走出來建立家園

震驚 怎麼會這樣？這不是真的。

生氣 為什麼是我？老天怎麼這麼殘酷，對我開這種玩笑？

焦慮 我該怎麼辦？房子垮了，所有財產都毀了，家人親友是否平安？

悲傷 為什麼上天要奪走我的親人？對我這麼不公平！

無助 今後該何去何從？我能住在哪兒？只有我活著，人生還有什麼意義？我該怎麼辦？

我沒辦法睡，很容易生氣，吃不下，又常做惡夢，精神不能集中。我害怕獨處，我會頭痛、噁心。

是的，空前的浩劫已經發生。讓我們一起學習去面對它、接受它、處理它、放下它，走出悲傷，撫慰受創傷的每一顆心，彼此凝聚溫暖，彼此加油鼓勵，

重建破碎的心靈。

因為——

我們知道，我們永遠在一起！

二、家倒了，心不要倒！

您的傷痛，我們感同身受。現僅提供十項簡易自我療傷法，我們陪您一起勇敢面對，攜手走出陰霾，讓心與家園一起重建。

不要隱藏感覺 試著把內心的情緒說出來，並和家人朋友一起分擔彼此的傷痛。

不要忌諱談論 不要迴避和別人談論這次經歷，讓別人有機會可以了解你。

不要強迫忘掉 不要勉強自己去忘記傷痛，傷痛的感覺是正常的現象。

多和家人交談 您的家人、小孩和您一起經過浩劫，他們也有相同的感受。試著和他們談談。

放鬆自我休息 一定要好好休息。多和親人、朋友相聚在一起，互相安慰鼓勵。

尋求任何需要 如果你有任何需要，請向家人、

朋友或相關單位說出你的需要。

恢復正常作息 任何傷痛都會隨著時間逝去。盡量讓生活作息恢復正常，以迎接新生活。

傾聽孩子心聲 聽聽孩子對這件事的看法，讓他們在遊戲或圖畫中表達出來。

參與學校活動 讓孩子回到學校，家長多參與學校活動，表現充分的關心，讓孩子感受到父母的愛。

凡事小心謹慎 工作或開車時一定要小心謹慎，避免因災難而產生心理壓力，容易造成意外。

三、安撫幼小心靈

我們能為孩子做什麼？

分享 開誠佈公地與孩子談論對災變的感受，也傾聽孩子內心的感覺。

解釋 用孩子聽得懂的話，告訴他們發生了什麼事，提供他們應該了解的資訊。

安撫 告訴孩子一切已經安全了，我們不會再分開，會在身邊陪伴孩子、保

護孩子。

擁抱 時常擁抱孩子，給他們溫暖的關愛。尤其在入睡前，多花點時間彼此共處。

宣洩 讓孩子想哭就哭。對失去的玩具、心愛的物品、逝去的親友等哀傷情緒，藉畫畫、聊天得以宣洩。如果在學校出現情緒問題，不妨與老師溝通，請老師幫忙，協助孩子度過難關。

勇敢面對傷痛，才能使我們的傷口更快癒合，使我們的家園更快復原。對曾有過的傷害，能夠微笑道再見。

■本書終

Table of Contents

台灣加油

自序

出版緣起

第一篇 人心重建．世界平安

地震為什麼發生在台灣？

是天災？是人禍？

追求平安，從互信出發

震醒人性的光輝

我們是生命的共同體

正向的求生意志

面對國土的危脆

人生的路還很寬廣

他們都是菩薩

祈福法會有用嗎？

第二篇 面對它．接受它．處理它．放下它

罹難者是全台灣的老師

能捨能放．走未來的路——給罹難的亡者

罹難者以火葬最好——給罹難者親屬

讓挖掘不到的遺體真正入土為安

要小心，不要擔心

因為放下，所以心安

給青少年的寶貴經驗

從心安起步

第三篇 永不放棄

還擁有生命就應滿足感恩

面對它．接受它．處理它．放下它——與老瓊、蕭言中
對談

無常人生

永遠抱持希望

第四篇 讓我們一同站起來

災後台灣．安心第一

聖嚴法師人心重建法語之十一 - 青少年篇

人心安定．社會平安

走出陰霾．重建家園

安心手冊至災區．教育部代送關懷

百萬「安心」．重建「好心」

百萬安心手冊．十項重建方法

附錄

附錄一 慈悲行腳．撫慰苦難大地

九月二十一日

九月二十二日

九月二十三日

九月二十四日

九月二十五日

附錄二 人心重建D I Y

一、勇敢走出來建立家園

二、家倒了，心不要倒！

三、安撫幼小心靈